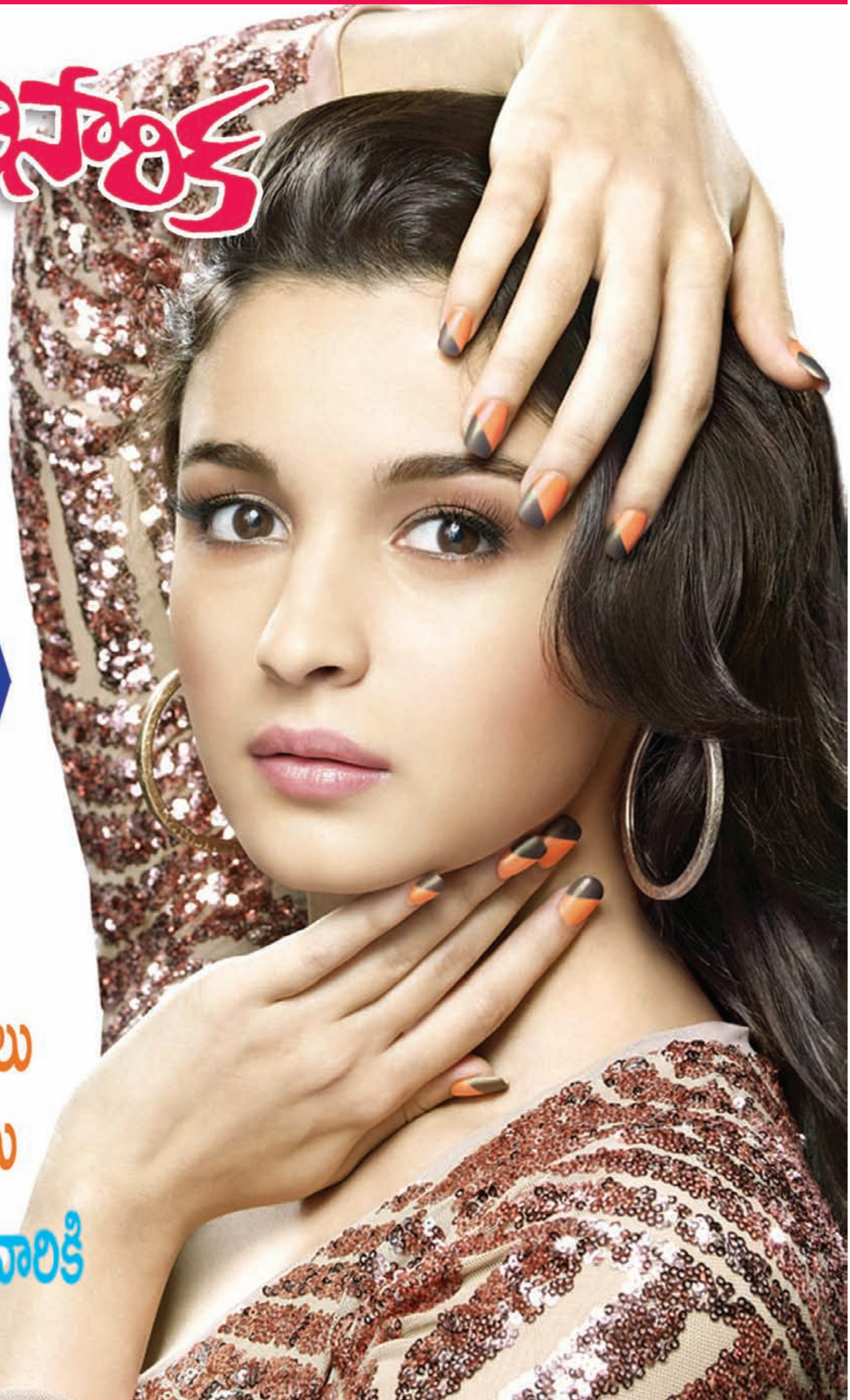
ISSN 0979-9789

Since 1949

అభిసారిక

మే 2017
రు. 15



Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68 సంచిక : 7

జూలై 2017



మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

**యథా కందుక పాతానో
త్పత త్యార్యః పతన్నపి
తథాత్వనార్యః పతతి
మృత్పిండు పతనం యథా॥**

బంతిని నేలమీద పడవేసినా మరల పైకి ఎగురుతుంది. అట్లాగే ధీరుడైన వాడు ఓటమి చెందినా మరల కార్యసాధనకు పూనుకొని సాధిస్తాడు. అనార్యుడైనటువంటివాడే మట్టి ముద్దలా క్రింద పడి అణగారి పోతాడు.

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

ఈ సంచికలో

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440
• 0884-2327454
Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

(1 నుంచి 8, 13 నుంచి18, 19,22,23,24 భాగాలు అయిపోయినవి.) ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో ...</u>

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

జూలై 30 వ తేదీ కీ॥శే॥ రాంషా 93వ జయంతి సందర్భంగా సంస్మరణ వ్యాసం

రాంషాతో నా తొలి పరిచయాల రమణీయ జ్ఞాపకాలు

డా. మిరియాల రామకృష్ణ

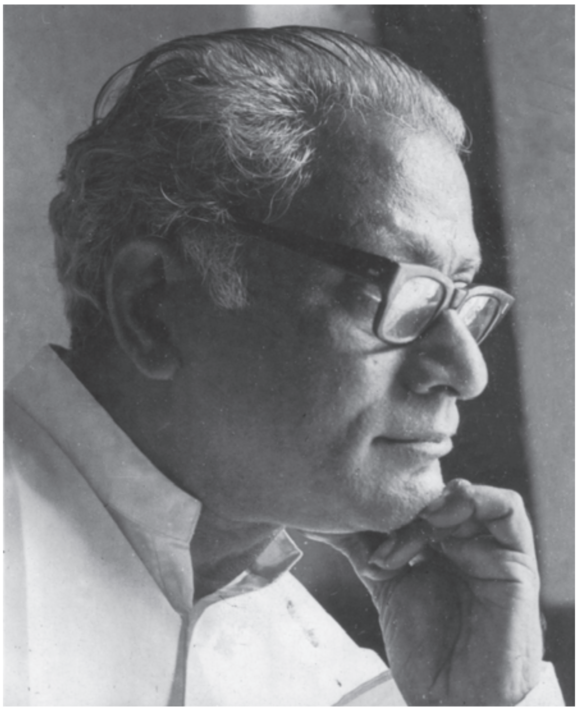
రాంషా పేరు చెప్పగానే అనంతం గుర్తొస్తుంది. అభిసారిక గుర్తొస్తుంది. అప్లయిడ్ క్రిటిసిజం గుర్తొస్తుంది. కళాకేళీ ప్రచురణలు గుర్తొస్తాయి. తెలుగు సాహిత్యంలో అభ్యుదయ కవిత్వ పరిణామాలు గుర్తొస్తాయి. హేతువాదం నుంచి వేదాంతం దాకా ఆయన అనువాదాలు గుర్తొస్తాయి. తృతీయ పురుషార్థం గురించి ప్రజల కాయన ప్రబోధాలు, గ్రంథాలు, కథలూ, గుర్తొస్తాయి. అడగండి చెబుతాను వంటి ఆసక్తికర శీర్షికలు గుర్తొస్తాయి.

ఈ జ్ఞాపకాలు ఆంధ్ర దేశంలో చాలా మందికి రావచ్చు. కానీ వీటితోబాటు నాకింకా ఎన్నో గుర్తొస్తాయి.

రాంషా నాకన్నా పది పన్నెండేళ్ళు పెద్దవాడు– స్నేహం విషయంలో ఆయన మనసు పరిధి కూడా నాకు పోల్చుకోవడంలో ఇబ్బందిగానే ఉండేది.

మేం కలిసింది 1957లో అని లీలగా గుర్తు. అప్పటికే నేను 'భాషా ప్రవీణ' చదువుకుని బైట పడ్డాను. ప్రయివేటుగా ఇంటరు కడుతున్న సమయం. సామర్లకోటలో తన ఇంటి చిరునామా రాసిస్తూ “వస్తుండండి! మనం సాహిత్యం గురించి చాలా మాట్లాడుకోవచ్చు. ఒక రాత్రికి మా యింట్లో ఉండిపోయేలాగ రావాలిసుమా” అన్నారాయన మొదటి పరిచయంలోనే.

కళాకేళి ప్రచురణలు 1957 నాటికే కొడిగట్టుకుపోయాయి. వజ్రాయుధం, త్వమేవాహం లాంటి పుస్తకాలకు పీఠిక రాసినవాడి లాగ రాంషా ఆవేళ నాకు కనిపించనేలేదు. మనిషి అంత నిరాడంబరంగా ఉన్నాడు – లాల్చి పైజమా వేషంలో. కాని ఆయనలో వేషం గురించిన పట్టింపేమీ కనిపించనే లేదు. అప్పటికాయనది నాలాగే



తెల్లడ్రెస్సే. కానీ ఇస్త్రీ నలిగిన బట్టలాయనవి. దువ్వీ దువ్వని క్రాఫింగాయనది.

1957లోనే ఒకరోజున సామర్లకోటలోని అయోధ్యరాంపురం చేరాను నేను.

“మన విరవాడ కరణంగారబ్బాయి. పేరు మిరియాల రామకృష్ణ. ఇంకా బ్రహ్మచారే. సంస్కృతం చదువుకున్నాడు” అని నన్ను టూకీగా పరిచయం చేసేసరికి నాకర్థమయింది ఆమె ఇల్లాలని. ఇల్లు పాతదే, ఈ దంపతులు కొత్తగా ఉన్నారు పిల్లల సంగతి తెలీదు.

కుశలప్రశ్నలయ్యాకా టిఫినూ కాఫీ అయ్యాకా సాహిత్యలోకంలోకి నన్నాయన నెట్టేస్తూ భరతుడు, అరిస్టాటిలూ, దండి, గోర్కి, మమ్మటుడూ, ఛెకోవ్, ఆనందవర్ధనుడూ కాళిదాసూ అంటూ అదరగొట్టడం మొదలెట్టారు.

రససిద్ధాంతం గురించి ప్రధానంగా ఊపందుకుంది. కెథారిసిస్ గురించి ఆయన వివరించారు. రష్యన్ లిటరేచరు గురించి ఏమేం చెప్పారో అంతా కొత్తగానే ఉంది నాకు.

రాంషా సంభాషణంతా ఇలాగే సాగింది. వేడి వేడి అన్నంలో ఆవకాయ కల్పండి. ఆంధ్రుల ఔషధం.... ఏదీ కాస్త రసాస్వాదన కానీయండి. మాహిషంచ శరచ్చంద్ర చంద్రికా ధవళం దధీ ఆరగించండి. రాంషా భోజన ప్రియత్వం అర్థ మయింది నాకు.

మాటల మధ్యలో మీ ప్రెస్సెప్పుడు చూపిస్తారు అన్నాను. దానికేం రేపొద్దున మీరు కూడా నాతోపాటు ట్రెడిలు తొక్కుదురుగాని అని నవ్వేసారు.

భోజనాలయ్యాకా మేడెక్కాం.

“పెళ్ళెప్పుడు! వయసెంతా?” కాజువల్‌గా రాంషా నుంచి వచ్చిన ప్రశ్న. “ఉద్యోగం రావాలిగా. వయస్సింకా ఇరవైమూడే” నా జవాబు.

ధర్మార్థకామమోక్షాలూ వాటికి జీవితంలో ఉన్న ప్రాధాన్యం గురించి ఒక చిన్న లెక్చరిచ్చేశారు రాంషా.

“అభిసారిక నాకింత ముద్ద పెడుతుందనే

కాదు. ముద్దు తీరుస్తుందని కూడా; ధనికొండ హనుమంతరావునుంచి అభిసారిక హక్కులు తీసుకున్నాను. కళాకేళీ ప్రచురణల్లో నష్ట మొచ్చింది; అయినా మన జిల్లాలో కొందరు రచయితల్ని తీర్చిదిద్దిన తృప్తి నాకుండనే ఉ ంది"

ఇలా ఏవో చెబుతూ నిద్రలోకి జారుకున్నా రాయన.

తెల్లవారుజామున నాకన్నా ముందే లేచారు. కృష్ణకర్ణామృతంలోంచీ, భాగవతం లోంచీ శ్లోకాలూ పద్యాలూ చదువుతున్నారు. పద్యం అంత బాగా చదవగలరని అర్థమయింది.

కాలకృత్యాలూ కాఫీటిఫిన్లూ అయ్యాకా" రండి ప్రెస్సుకి పోదాం'' అంటూ ఆహ్వానించారు నన్ను.

వెళ్లాం. ప్రెస్సుకి ఒక్కటే చిన్నగది. గాలికి కరువు. రోడ్డు మీదకే ఉందా గది'. "మీరు కూర్చోండి ఒక పేజీ కంపోజు చేస్తున్నాను. ట్రెడిల్‌మాన్ రాకపోతే ఆపని కూడా నాదే. శ్రమపడటం మీకిష్టమేనా?" అంటూ నన్ను స్టడీ చేస్తూన్నట్లు వాలకం పెట్టారు.

ఆశ్చర్యపోయాను నేను. "శ్రమైకజీవన సౌందర్యానికి సమానమైనది లేనే లేదని" అనే గేయం చదువుకుపోతున్నారు రాంషా.

"మీ సంస్కృతం చదివినవాళ్లకి శ్రీశ్రీ మీద అభిమానం ఉండదు కానీ 'పతితులార భ్రష్టులార బాధాసర్పదష్టులార' అనే గేయంలో శ్రీశ్రీకి సంస్కృతం మీద ఉన్న పట్టు గురించి ఆలోచించి చూడండి''. ఇవీ రాంషా ఉ పదేశాలారోజుల్లో.

ఇది మా తొలిపరిచయపు ముచ్చట. ఇలా రాసుకుంటూ పోతే ఈ జ్ఞాపకాలు నూతిలోకి చేంతాడుల్లాపోతాయి.

ఆ రోజున మా యింటికి వెళ్ళిపోయాను. తరవాత నాకు ఏజెన్సీలో ఉద్యోగం వచ్చింది. కూనవరం వెళ్ళగానే ఉత్తరం రాశాను రాంషాకి. "నేనోసారి అటొస్తాను. గోదావరిని చూస్తాను. జార్జి తాంసన్ ఆదిమసమాజంలో భాషాసాహిత్యాలు ఎలా అంకురించాయో రాశాడు. మార్క్సిజం అండ్ పోయిట్రీ మీరు



వ్యాస రచయిత సుప్రసిద్ధ కవి
కీ.శే. డా. మిరియాల రామకృష్ణ

చదవాలి. పిలిస్తే కూనవరం వస్తా. ఖర్చులకోసం ఎదురుచూడను. పిలుపుకోసమే చూస్తా". అంటూ జవాబు.

మా హెడ్మాస్టరు బొక్కు బుచ్చిరాజు. ఆయనకు కమ్యూనిజం తెలుసని నాకు తెలీదు. నాలాంటి పాతకాలపు తెలుగుమాస్టర్లకు కొత్తకాలపు ఉద్యమాల గురించి చెప్పాలని ఓసారి కూర్చోపెట్టి చెప్పడం మొదలెట్టారు. మీకు రాంషా తెలుసా అన్నాను. తెలుసా ఏమిటి? ఎందుకు తెలీదు. మీకెలా తెలుసు? బంధువా? ఆయనలా కమ్యూనిజాన్ని మార్క్సిజాన్ని అర్థం చేసుకున్న వాళ్ళు చాలా తక్కువ. కాకపోతే ఇప్పుడాయన పంథా మారిపోయింది. వాత్స్యాయన కామసూత్రాలూ హ్యావలాక్ ఎల్లిస్ భాష్యాలూ, ఫ్రాయిడు సైకోఎనాలిస్ ఆయన కంటికి లక్ష్యాలిప్పుడు. అభిసారిక నేను చూస్తున్నాను"

బుచ్చిరాజు గారిలా చెప్పగానే నేనూ స్పందించాను. "ఆయన నాకు తెలుసు. పిలిస్తే మన కూనవరం వస్తానన్నారు కూడా'' అన్నానో లేదో డ్రాయర్‌లోంచి తెల్లకాగితం తీసి రాయండి వార్షికోత్సవానికి అతిధిగా రమ్మని అన్నారు ఇన్‌స్టాంటుగా ఆయన.

"వస్తాను. వస్తున్నాను. కాసుకోండి. బుచ్చిరాజుగారా మీ హెడ్మాస్టరు." అని జవాబు రాశారు రాంషా. ఆయన ఉత్తరాలు అంత క్లుప్తం.

కవులూ మేధావులూ ఎడిటర్లూ ట్రాన్సులేటర్లూ గురించి నేను క్లాసుల్లో ముందే చెప్పి, వార్షికోత్సవానికి రాబోతున్న రాంషా గురించి లెక్చరిచ్చేనేమో, మా విద్యార్థులంతా ఆయన్నెప్పుడు చూస్తామా అని తహతహ లాడుతూండటం కనిపెట్టేను.

రాంషా రాజమండ్రిలో లాంచీ ఎక్కి పాపికొండలు చూస్తూ కూనవరం వచ్చేసరికి తెల్లారిపోయింది. ఆ లాంచీ మా బుచ్చిరాజు గారిదే! మా విద్యార్థులూ నేనూ కూడా వెళ్లి రాంషాని రిసీవ్ చేసుకు తీసుకొచ్చి రెవిన్యూ బంగళాలో దింపాం.

ఆ సాయంకాలం పెద్ద సభ. శిలిగం జగన్నాథంలాంటి సాహితీపరులూ, మా స్టాఫులో సాహిత్యాభిమానులూ, ఒక డాక్టరుగారూ ఒక ఇంజనీరుగారూ, ఒక ఫారెస్టు ఆఫీసరూ అంతా రాంషాను పరిచయం చేసుకున్నారు. బుచ్చిరాజు అధ్యక్షతన జరిగిన ఆ సభలో రాంషాని నేను పరిచయం చేశాను.

రాంషా – వీరేశలింగం నాటి నుంచి తెలుగునాట వచ్చిన జాగృతిని గురించి, అభ్యుదయ కవితా ప్రవక్త శ్రీశ్రీ గురించి అనేకాంశాలు గుచ్చిగుచ్చి మాటాడారు.

ఎందరో ఆయన వెంటపడ్డారు. అలాంటి వారిలో ఇప్పుడు పేరుతెచ్చుకున్న మాల్యశ్రీ కూడా ఉన్నాడు. అతను భద్రాచలం నుంచో చర్లనుంచో వచ్చి రాంషాకి శిష్యుడయ్యాడు.

ఆనాటినుంచీ రాంషా నన్ను బావగారూ అంటూ పిలుస్తూవచ్చారు. 1964లో నేను వైజాగులో చదువుతూ ఓ ఉత్తరం రాస్తే వెంటనే చూద్దామని వచ్చేశాడు. ఆ రోజున ఆతిథ్యం నాది. కలిసి తిరిగాం, కలిసి భోంచేశాం, కలిసి సినిమా చూశాం,

ఎక్కడకెళ్లినా 'రామకృష్ణమయం జగత్' అని ఛలోక్తి విసిరారు రాంషా. కారణం మేం భోంచేసింది రామకృష్ణా లంచ్ హోం, సినిమా చూసింది రామకృష్ణా థియేటర్, కలిసి తిరిగింది రామకృష్ణా బీచ్.

రాంషాని మా తెలుగు డిపార్టుమెంటుకి తీసుకెళ్ళి ఆచార్య యస్వీజోగారావుగారికి పరిచయం చేశాను. తెలుగులో సాహిత్య విమర్శ గురించి మా ముగ్గురి మధ్యా జరిగిన చర్చలో రాంషాదే పెద్దగొంతయింది.

"అప్లయిడ్ క్రిటిసిజం రావాలి తెలుగులో" – అది రాంషా ఆఖరివాక్యం ఆ వేళ.

రిలేషన్‌షిప్స్ :



ఈ అనర్థాలు నివారించండి!!

వివాహ జీవితాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే ఈ పరిస్థితులను గుర్తించండి.

వైవాహిక జీవితాన్ని భగ్నం చేసే ప్రమాదకరమైన కొన్ని కారణాలను సూచిస్తున్నాం. దంపతులు చేసే చిన్న చిన్న తప్పుల్ని తెలిసికొని, సరిచేసుకోలేకపోతే అమూల్యమైన భార్యాభర్తల సంబంధం "విడాకుల"నే కత్తితో తెంచబడుతుంది. ఈ క్రింద ఇచ్చిన లోపాలు ఉన్న దంపతులు వాటిని వెంటనే గుర్తించి వదిలి పెట్టండి. సంసార జీవితాన్ని సరిదిద్దుకోండి.

పరస్త్రీ / పురుష సంపర్కం:

మీరు మీ భర్తను / భార్యను ఎంతగా ప్రేమిస్తున్నప్పటికీ ఏ బలీయకారణాల వల్లనో ఇతరులతో లైంగిక సంబంధం సాగిస్తుంటే మీ భాగస్వామి భరించలేరు. కాబట్టి అటువంటి సంబంధాలను పెట్టుకోకండి.

వేధించే భార్య:

భర్తను చీటికి మాటికి విసుక్కుంటూంటే, కించపరిస్తే, నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తిస్తే, ఎంతటి శ్రీరామచంద్రుడైనా దూరం కాగలడు.

వేధించే భర్త:

చాలా మంది భర్తలు తమ భార్యల్ని చిన్న చూపు చూస్తారు. ఆమె తల్లి తరపు వారిని అవమానిస్తూ మాట్లాడు తారు, దెప్పి పొడుస్తూంటారు. ఈ కాలం ఇల్లాలు తనను ఇలా వేధించటం తట్టుకోదు.

తల్లిచాటు బిడ్డ

తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలి. కాదనం. కానీ పెండ్లి అయిన తరువాత కూడా చాలా మంది మగవాళ్ళు తమ జీవిత నిర్ణయాలను, ఆలోచనలనూ, అవసరాలను అన్నింటినీ తల్లికో, తండ్రికో

వదిలేసి వారి నిర్ణయాలపై, శాసనాలపై జీవిస్తారు. ఇలాంటి స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వంలేని భర్తలతో, అత్తగారి అనుగ్రహంతో కాపురం చేయడానికి నేటి స్త్రీలు సిద్ధంగా లేరు... పైగా అలాంటి జీవితం మీ వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి కూడా నష్టమే, జాగ్రత్త!. తల్లిదండ్రులు, బంధువులు, మిత్రులు, భార్య/భర్త, పిల్లలు... ఎవరి అభిప్రాయాలనైనా తెలుసుకోండి మంచిదే, కాని వాటి మంచిచెడ్డలు తర్కించుకుని, నిర్ణయం తీసుకోవలసినదీ, ఆ నిర్ణయం తాలూకు ఫలితాలు అనుభవించాల్సినదీ మీరే! కుటుంబ నిర్ణయాలను భార్యతో కలిసి చర్చించి తీసుకోవడం అవసరం.

శారీరక హింస:

ప్రతి భారతీయ స్త్రీ అత్తగారింట్లో అత్తనుండి భర్త వరకు అందరిచేత శారీరక హింసను అనుభవిస్తుంది. శక్తికి మించిన ఇంటెడు చాకిరీ చేయిస్తూ పైగా భార్యలపై చెయ్యి చేసుకునే భర్తలను నేటి స్త్రీలు సహించరు.

పెరుగుతున్న స్వతంత్ర భావాలు:

పెళ్ళి అయ్యిందంటే ఒకరితో ఒకరు కలిసి జీవితాంతం బ్రతకాలనే అభిప్రాయం చెదిరిపోయింది. వివాహం జరిగి సంవత్సరాలు దాటినవాళ్ళు కూడా తమకి సరిపడకపోతే విడాకులు తీసుకుంటున్నారు. అంటే దాంపత్యంలోని సఖ్యతని జీవితాంతం కాపాడుకోవాలి తప్ప 'పెళ్ళయింది కదా, చచ్చినట్టు పడుంటారులే' అనుకోరాదు.

విరుద్ధమైన భావాలు:

భార్యాభర్తల మధ్య అభిప్రాయాలు, మనస్తత్వాలు, ప్రవర్తన భిన్నంగా ఉండి ఇరువురూ సంసారంలో ఇమడలేకపోవడం జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితి రానివ్వ కూడదు.

మానసికంగా హింసించడం:

అకారణంగా అనుమానిస్తూ లేని అక్రమసంబంధాలు అంటకడుతూ అనుక్షణం భాగస్వామిపై తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి కల్గించే భర్తలు/ భార్యలు ఉన్నారు. వారిని "పేరనాయిడ్" రోగులుగా చెప్పవచ్చు. విడాకులకు ఇది ఒక కారణం.

ఆర్థిక తారతమ్యాలు:

భార్యాభర్తలు ఇరువురూ సంపాదనా పరులైతే నేను గొప్పా, నువ్వు గొప్పా? అనే మాట రాకూడదు. ఆర్థిక రహస్యాలు ఉండకూడదు. నిర్ణయాలు ఉమ్మడిగానే తీసుకోవాలి.



స్త్రీ వ్యక్తిత్వాన్ని అణచడం:

స్త్రీలు పూర్వంలా నాలుగు గోడల మధ్య బ్రతకాలని అనుకోవడం లేదు. వారు అభివృద్ధి పథంలో పరుగులుపెడు తున్నారు. స్త్రీల సృజనాత్మకతను, ప్రతిభను, వ్యక్తిత్వాన్ని గౌరవించడం మాని అణచాలని చూడటం వల్ల ఆ వివాహాలు విచ్ఛిన్నం మౌతాయి. సూర్యకాంతిని అరచేత్తో మూయలేరు.

సెక్సులో అసంతృప్తి:

ఒకప్పుడు సెక్స్ కేవలం సంతానోత్పత్తి కోసమేనని భావించే వారు. కానీ ఇప్పుడు సెక్స్‌లో దంపతులు ఒకరివల్ల ఒకరు తృప్తి పడకపోతే సెక్స్ తృప్తి దొరకక విడాకులకు సందేహించటం లేదు. (వీరు తమ సమస్యను సెక్సాలజిస్ట్ లేదా మారేజ్ కౌన్సిలర్ వద్దకు వెళ్ళి పరిష్కరించుకోవచ్చు).

వంధ్యత్వం/ సంతాన వైఫల్యం:

ఈ సమస్య వల్ల స్త్రీలకి చాలా అన్యాయం జరుగుతోంది. పురుషులు సంతానం కోసం పునర్వివాహాలు చేసుకుంటున్నారు. దంపతులలో ఎవరికి సంతాన వైఫల్యత ఉన్నా విడాకులు తీసుకుంటున్నారు.

విడిచి వెళ్ళటం :

పెళ్ళి చేసుకుని కొన్నాళ్ళు కాపురం చేసి ఆచూకీ లేకుండా పారిపోయిన భర్తలు ఇన్నారు. ఇలాంటి వారివల్ల భార్యలు మానసిక క్షోభకు, ఆర్థిక సమస్యలకూ సాంఘిక వేధింపులకూ గురవుతున్నారు.

అటువంటి పరిస్థితులేవీ రానివ్వకుండా కాపాడుకోవాలి. అందుకు ప్రీమేరిటల్ కోన్సిలింగ్, మేరిటల్ థెరపీ ఉపయోగ పడతాయి. ❋



‘నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్’ అంటే ?

రతి కాకుండా రత్యేతర పద్ధతుల ద్వారా – అంటే, స్పర్శించటం, నిమరటం, మర్దించడం, రుద్దటం, హత్తటం వంటి స్పర్శ పద్ధతుల ద్వారా – భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరిలో ఒకరు సుఖానుభూతులు కలిగించుకుంటూ ఆ అనుభూతులను ఆస్వాదించడాన్ని నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్ అంటాం.

నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్ పద్ధతులను మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ దంపతులు ప్రవేశపెట్టారు. దీనికి వారు పెట్టిన పేరు సెన్సేట్ ఫోకస్ (అనగా మనసును కామానుభూతులపై కేంద్రీకరించడమన్న మాట). సెన్సేట్ ఫోకస్‌లో రతి నిషిద్ధం. రతి చెయ్యాల్సిన అవసరం లేని నిశ్చింతైన వాతావరణంలో హాయిగా ఒకరి ఒంటిని ఒకరు నిమురుకుంటూ సుఖానుభూతులు ఆస్వాదించడమే ఇందులోని ప్రధాన సూత్రం.

సెక్సుసమస్యలకు చికిత్సలో ప్రధానాంశంగా ఉద్దేశించబడిన ఈ నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు భార్యాభర్తలు తమ మనసుల్నీ, శరీరాలనూ పంచుకోవటమెలాగో నేర్పిస్తాయి. యాంత్రికంగా, హడావుడిగా, ఇష్టమున్నా లేకున్నా

బలవంతంగా... ఇలా మనిషి మనసుకి సరిపడని పరిస్థితుల్లో కాకుండా ప్రశాంతమైన మనసుతో, ప్రశాంత వాతావరణంలో కామానుభూతులను ఎట్లా ఆస్వాదించాలో ఈ ఎక్సర్‌సైజులు నేర్పిస్తాయి.

మాటలు, చేతలు, స్పర్శలు మొ॥గు వాటి ద్వారా ఒకరినొకరు ఎట్లా రంజించుకోవాలో వీటి ద్వారా తెలుస్తుంది.

ఏం చేస్తే, లేదా ఏమిటంటే తన భాగస్వామికి ఇష్టమో, ఏం చేస్తే, ఏమిటంటే వారికి అయిష్టమో గ్రహించుకునే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. "ఆదరాబాదరాగా చేసే రతి" లో లేని నిశ్చింత, ప్రశాంతత నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్‌లో ఉంటాయి.

ముందుగా దంపతులకు వైద్య పరీక్షలు చేయించి, వారి సెక్సు జీవితం గురించిన వివరాలు సేకరించాక వారికి అన్నివిధాలా అనువైన లైంగిక చికిత్సా క్రమాన్ని నిర్ణయించుకుంటాము. సెన్సేట్ ఫోకస్ సాధారణంగా అందులో భాగంగా ఉంటుంది. కాని ఎవరికి తగిన సూచనలు వారికి ఇస్తాము.

ఎక్సర్‌సైజుల ప్రారంభదినాల్లో రతిని పూర్తిగా నిషేధిస్తాము. తొలి రెండు మూడు సెషన్సులోనూ, భార్యకు భర్త, భర్తకు భార్య ఒకరి తర్వాత ఒకరు స్పర్శ, మర్దన, నిమరటం వంటి ప్రక్రియల ద్వారా సుఖానుభూతులు కలిగిస్తారు. కాలివేళ్ళు మొదలుకుని తల జుత్తు వరకూ అంగుళం అంగుళమూ స్పర్శిస్తూ, మర్దిస్తూ నిమురుతుండాలి. జననాంగాలు, రొమ్ములు మాత్రం ముట్టుకోకూడదు. రెండం వ్యక్తి ఈ



స్పర్శలను కళ్ళు మూసుకొని ఆనందిస్తూ తనకేది సుఖప్రదంగా ఉందో, ఏది కితకితలుగా ఉందో, ఏది అసహ్యంగా ఉందో నోటితో కాని, సంజ్ఞతో కాని తెలియజేయాలి. స్పర్శానుభూతులు ఇక్కడ ప్రధానం, కామానుభూతులు కాదు.

ఇట్లా రెండు మూడు సెషన్స్ అయ్యాక జననాంగాలను రొమ్ములను ప్రేరేపించడం కూడా మొదలుపెట్ట వచ్చని చెపుతాము. ఇది రెండోదశ! ఎటొచ్చీ రతిలో పాల్గొటానికింకా వీల్లేదు.

ఈ దశలో తనకు ఏ భాగంలో ఏ రకం స్పర్శ కావాలో ఒకరు రెండవ వారితో చెప్పవచ్చు. ఇంకా బెస్టేమిటంటే భాగస్వామి చేతిని తన చేత్తో పట్టుకుని తన కెట్లా కావాలో చేయించి చూపించ వచ్చు. దీన్ని **హేండ్‌రైడింగ్ టెక్నిక్** అంటాం. చేతల ద్వారా చెప్పడమే సెక్సువల్ కమ్యూనికేషన్‌లో చాలా ముఖ్యాంశం.

మూడవదశలో దంపతులిద్దరూ ఒకరి నొకరు ఏకకాలంలో ప్రేరేపించు కుంటారు. రతి మాత్రం ఇప్పటికీ నిషేధమే!

ఇలా అవసరమైనంత కాలం నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్‌లో పాల్గొన్నాక ఆ దంపతుల అవసరానికి సమస్యకి తగిన రతి భంగిమలు, పద్ధతులు తెలియజెపు తాము.

నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్ వల్ల ప్రధానంగా దంపతులకు తమ కామానుభూతుల, స్పర్శానుభూతుల స్వరూప స్వభావాలు, పరస్పర అవసరాలు అర్థమౌతాయి.

అంతే కాదు. చాలా సెక్సు సమస్యల్లో ... ముఖ్యంగా డిమాండింగ్ కండీషన్లలో ఏర్పడ్డ సెక్సు సమస్యల్లో, శీఘ్రస్ఖలన నివారణలో, స్తంభన దోషాలకి, జడత్వానికీ, స్ఖలన దోషాలకీ చికిత్స లోనూ నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్ పద్ధతులు చాలా బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

చాలా సెక్సు సమస్యలు డిమాండ్ సిట్యుయేషన్ వల్లనే (ఎదుటివ్యక్తి కోరినందువల్ల కాని, ఆశించినందువల్ల కాని; తనకు తానే ఇలా చెయ్యడం అవసరమని విధించుకున్న అవసరం కొద్దీ

కాని) ఏర్పడుతున్నాయి.

ఉదాహరణకి –

ఓ పెద్ద మనిషిని ఎవరో ఆడావిడ పిల్చిందిట. పిల్చింది కదా, వెళ్ళకపోతే తన మగతనమేం గాను అనుకుని రతికి తయారయ్యాడు! అక్కడ అతని కోరిక కన్నా ఆవిడ అడగడమే (డిమాండ్) రతికి ప్రధాన కారణం! అలాంటప్పుడు అతను ఫెయిలయితే తనకు నపుంసకత్వం వచ్చిందనుకుంటాడు.

"నా భార్య రోజుకి రెండు మూడు సార్లన్నా రతి చెయ్యాలంటుందండి" అంటాడొకడు. "నాకు త్వరగా స్థలనమైపోతుందండి. మా ఆవిడ ఇంకాస్సేపు చెయ్యమని బాధ పెడుతుందండి" అంటాడొకడు. ఈ ఇద్దరి భార్యల నుంచి వచ్చే ఒత్తిడి (డిమాండ్) సెక్సు సమస్యలకు కారణమవుతుంది.

"నాకు సెక్సులో ఇంట్రెస్టు ఎక్కువ ఉండదు. ఆయనకి రోజూ కావాలి. నాకు మూడ్ లేక వద్దన్నాననుకోండి? నేనంటే ఇష్టం లేదా అంటాడు" అని ఒకామె వాపోతుంది. భర్త డిమాండ్ వల్ల ఈమె బలవంతపు రతిలో పాల్గొని జడత్వంలోకి జారిపోతుంది.

ఒక్కొక్కరి భాగస్వామి ఏ గోలా చెయ్యరు. ఎటొచ్చీ రెండవ వారే లేనిపోని తంటా తెచ్చుకుంటారు. ఉదా: పెళ్ళయిన కొత్తలోనైనా రోజు రెండుసార్లు రతి చేయకపోతే ఎలా? అనుకుని తనకూ, తన భార్యకూ ఇష్టం లేకపోయినా, రతి చేయపూనుకుని కొన్నాళ్ళకు అంగస్తంభన దోషాలు అనవసరంగా కొని తెచ్చుకుంటాడొకడు. ఇది సెల్ఫ్ డిమాండ్.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అంగస్తంభన సమస్యలు ఏర్పడినప్పుడు 'నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్' ఎక్సర్‌సైజులు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. అనగా "అమ్మయ్య రతి చెయ్యక్కర్లేదు" అనే పరిస్థితుల్లో రత్యేతర లైంగిక కలాపాల్లో పాల్గొనడం వల్ల అనవసరపు ఆదుర్దా లేకుండా ఇద్దరూ కామోద్రేకం సంపూర్ణంగా పొందగలుగుతారు.

అయితే కేవలం నాన్ డిమాండ్ ప్లెజరింగ్ ఒక్కటే అయితే పని జరగదు. వారి సమస్యని బట్టి పరిస్థితులను బట్టి మేమిచ్చే అనేక ఇతర సలహాలు, సూచనలలో ఇదొక భాగం మాత్రమే. అవన్నీ వారు పాటించాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే సమస్యకి పూర్తి పరిష్కారం.

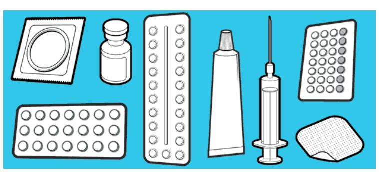
✳

గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటిస్తే

సెక్సు సమస్యలొస్తాయా?

చాలా మందిలో ఈ అపోహ ఉంది. వేసక్టమీ చేయించుకుంటే సెక్సులో బలహీనులవుతారని, లూప్ వేయించుకుంటే కామవాంఛ తగ్గుతుందని.... వగైరా! నిజానిజాలేమిటో తెలుసుకోండి!

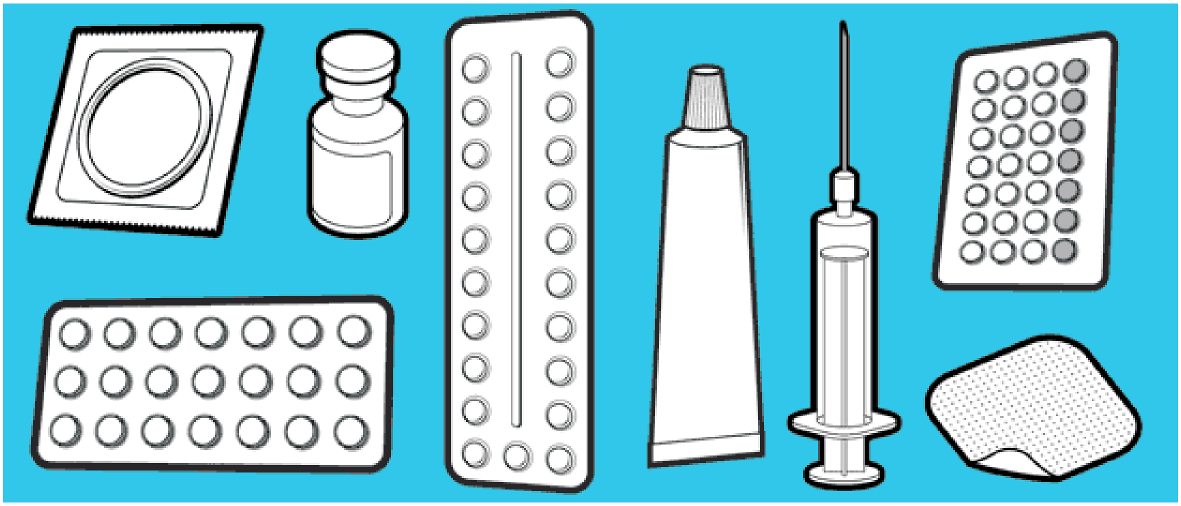
స్త్రీలకు జరిగే శస్త్రచికిత్సలు: స్త్రీలకి కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్లు చేయడం వల్ల సెక్సు కోరికలు, సెక్సు సామర్థ్యం తగ్గవు, అయితే తమ ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా బలవంతంగా ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారిలో మాత్రం కొందరికి మానసిక వేదన, డిప్రెషను కలిగి వాంఛ తగ్గుతుందని తేలింది.



యోని మార్గం గుండా ఈ సర్జరీ చేయించుకున్న వారిలో కొందరికి రతిలో మంట పుట్టడమూ, అందువల్ల భయంతో రతి వద్దనడమూ జరగవచ్చు.

వేసక్టమీ వల్ల సెక్సు కోరికలు సామర్థ్యము ఏ మాత్రం తగ్గవు. అయితే మరీ మోటు సర్జన్ల చేతుల్లో బీజాలు ధ్వంసమయిన వారికీ, అధిక రక్తస్రావం అయిన వారికీ ఆపరేషన్ చేసిన చోటు వ్యాధిగ్రస్తమయిన వారికీ సెక్సువల్ ఫంక్షన్‌లో మార్పులు వస్తాయి. ఇవి చాలా అరుదుగా జరిగే సంఘటనలు.

కొందరికి వేసక్టమీ గురించిన అపోహలవల్ల మానసిక సెక్సు సమస్యలు



కలుగుతాయి. నిజానికి భర్త వేసక్టమీ చేయించుకున్న కుటుంబాల్లో భార్యాభర్తల అన్యోన్యత ఎక్కువగా ఉంటోందని డా॥ రోజర్స్, జీగ్లర్‌లు అంటున్నారు.

మాత్రలు: కుటుంబ నియంత్రణకి స్త్రీలు వాడే పిల్స్ విషయంలో ఒక్కొక్క స్త్రీకి ఎఫెక్టు ఒకోలా ఉంటుంది. కొందరికి హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల సెక్సు కోరికలు తగ్గుతాయి. లేదా సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయి. కొందరికి అవే హార్మోనులు ఏ సెక్సు సమస్యలూ కలిగించవు.

కొందరికి కేవలం మానసిక కారణాల వల్ల కామవాంఛ, కామస్పందనలు మారుతాయి. 'మాత్రల వల్ల సెక్సు తగ్గుతుంది' అనే ఆటో సజెషన్ వల్ల నిజంగా కోరిక తగ్గుతుంది. తను పిల్లలు కావాలనుకునీ, భర్త వద్దనే పరిస్థితిలో మందులు వాడినా ఆ మానసిక సంఘర్షణ వల్ల కొందరికి కోర్కెలు తగ్గుతాయి. టేబ్లెట్లు వాడినందువల్ల రొమ్ములు నొప్పి, యోని దురదలు, రొమ్ముల్లో పాలు పడటం, తలనొప్పి వగైరా బాధలు కలిగితే దాని వల్ల సెక్సు ఎఫెక్టవుతుంది. అది మాత్రల ప్రభావమే!

కొందరికి ఈ మాత్రల వల్ల లాభమే కలుగుతుంది. ఋతుశూల తగ్గడం, మొటిమలు పోవడం, రెగ్యులర్‌గా బహిష్టు రావడం, రొమ్ములు నిగారింపు మొ॥ ఫలితాల వల్ల వాళ్ళు ఆనందంగా ఉంటారు. ఫలితంగా సెక్సు కోరికలు పెరుగుతాయి. అది మానసికమే అయినా నిజమైనదే! గర్భధారణ భయం లేకపోవడంవల్ల కొందరిలో కోర్కెలు బయటపడి 'ఈమెకు కామవాంఛ పెరిగింది' అనుకునేలా చేస్తాయి.

డయాబెటిస్ గల స్త్రీలకి ఈ పిల్సు సెక్సు కోరికలు తగ్గించే అవకాశం ఉంది.

కనుక స్త్రీని బట్టి, పరిస్థితులని బట్టి సెక్సుపై పిల్స్ ఎఫెక్టు మారుతుందని గ్రహించండి.

లూప్, కాపర్-టి మొ॥న ఇంట్రాయూటిరైన్ గర్భనిరోధక సాధనాల వల్ల కొద్దిమందిలో రతిలో మంట కలుగుతుంది. దాన్ని చికిత్సతో నయం చేసుకుంటే చాలు. లూప్ తాలూకు దారం రతి సమయంలో పురుషుల శిశ్న శీర్షాన్ని ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. స్త్రీలకు కాపర్-టి వల్ల కడుపునొప్పి, అధిక ఋతుస్రావం మొ॥వి కల్గితే వారికి తాత్కాలికంగా కామవాంఛ సన్నగిల్లుతుంది. ఆ సమస్యలు పోగానే మామూలవుతుంది.

ఇక **మిగతా పద్ధతులు** ఉదా: ఉప సంహారక పద్ధతి, డయాఫ్రమ్‌లు, సర్వైకల్ క్యాప్‌లు మొ॥న వాటిలో సెక్సువల్ సైడ్ ఎఫెక్టులేమీ ఉండవు. మహా అయితే రతిలో మంట కాని, ఇబ్బంది కాని పుట్ట వచ్చు. దానికి చికిత్స చేసుకోవడం తేలికే.

కండోమ్ కొందరికి రతిలో మంట పుట్టిస్తుంది. ఆ మంట భయం కొద్దీ రతేచ్ఛ తగ్గితే, కండోమ్‌కి బదులు ఇంకో పద్ధతి ఏదైనా మార్చుకోవచ్చు.

రిథమ్ పద్ధతి (క్షేమకాల పద్ధతి)లో ఫలానా రోజున కలవచ్చు. ఫలానా రోజున కలవకూడదు అనే టైంటేబుల్ కారణంగా అవసరమైన టైంలో మూడ్ చెడిపోయి కొందరికి సెక్సు సమస్యలొస్తాయి. వీటిని సెక్సు సమస్యలుగా పరిగణించనక్కర్లేదు.

✳

గర్భాశయంలో కంతులు



గర్భాశయంలో ఏర్పడే కంతుల్ని వైద్య పరిభాషలో "ఎడినోమయోసిస్" అంటాం. ఇది గర్భసంచి గోడకి సంబంధించిన సమస్య.

గర్భసంచి లోపలి పొరని ఎండోమెట్రియమ్ అంటారు. ఈ పొరలో ఉండే కణాలు గర్భసంచి మిగతా ప్రదేశాల్లోని జీవకణాల కంటే వేరుగా ఉంటాయి. అలాగే పెల్విక్ క్యావిటీ (పొత్తికడుపు లోపలి ప్రదేశం) లో ఉండే ఇతర అంగాల కంటే కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి.

ఇలాంటి జీవకణాలు మరే ప్రదేశంలోనూ ఉండవన్న మాట. అయితే ఒక్కోక్కసారి ఈ ఎండోమెట్రియమ్‌లో ఉండే జీవకణాలు ఇతర ప్రదేశాల్లోకి చేరతాయి. పెల్విక్ కేవిటీలోని ఇతర అంగాల్లోకి ఇలా చేరి, అక్కడే పెరగడం మొదలు పెడితే, ఆ పరిస్థితిని ఎండోమెట్రియోసిస్ అంటారు.



ఎడినోమయోసిస్ (చిక్కటిరంగు గల ప్రదేశాలు)

అదే– గర్భసంచిలోని ఇతర ప్రదేశాల్లో ఎండోమెట్రియమ్‌కి చెందిన జీవకణాలు పెరిగితే, ఆ పరిస్థితిని ఎడినోమయోసిస్ అంటారు.

ఈ విధంగా ఎండోమెట్రియోసిస్‌లో గాని ఎడినోమయోసిస్‌లో గాని పెరిగే జీవకణాలు మామూలువే గానీ క్యాన్సర్ కణాలు కావు. కాబట్టి ఈ వ్యాధి క్యాన్సర్‌కి సంబంధించినది కాదు. అయితే పరిస్థితి ప్రమాదరహితమైనదే అయినప్పటికీ పెల్విక్ కేవిటీలో ఇది విస్తరించే తీరు, చికిత్స చేశాక కూడా తిరిగి మళ్ళీ మళ్ళీ ఏర్పడే విధానం కేన్సర్‌ని స్ఫురింపజేస్తాయి. కానీ, ఎడినోమయోసిస్ కేవలం గర్భసంచి వరకే పరిమితమై ఉంటుంది. కాబట్టి చికిత్సానంతరం ఫలితాలు కూడా బాగానే ఉంటాయి.

మరి క్యాన్సర్ కానప్పుడు ఎలా విస్తరిస్తుంది అన్న సందేహం సహజం. కానీ దానికి సంతృప్తికరమైన సమాధానం ఇప్పటివరకూ లేదు. బహుశా ఋతు స్రావం సమయంలో రక్తంతో పాటు స్రవించే ఎండోమెట్రియమ్ ముక్కలు కొన్ని బైటికి వెళ్ళడానికి బదులు లోపలికి పోవడం జరుగుతుందేమో!

అలా లోపలికి వైపుకి వెళ్ళిన ముక్కలు నిలదొక్కుకున్న ప్రదేశంలో అతుక్కుని, పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. అలా తయారైన కణజాలం మామూలు ఎండోమెట్రియమ్ లాగానే హార్మోన్ల వల్ల ప్రభావితమవుతుంది.

రుతుస్రావ సమయంలో ఆ ప్రదేశాల నుంచి కూడా బ్లీడింగ్ అవుతుంది. ఇలా బ్లీడింగ్ కాకూడని చోట బ్లీడింగ్ అయినప్పుడు, రక్తం ఆ ప్రదేశంలో జమ అవడం మూలాన విపరీతమైన నొప్పికీ, బాధకీ దారితీస్తుంది.

కొందరు స్త్రీలకు ఋతుస్రావ సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి కలగడానికి ఇదొక కారణం.

ఎడినోమయోసిస్ ఉన్నవారిలో కలిగే ముఖ్య లక్షణాలు

1) పొత్తి కడుపులో నొప్పి

2) నడుములో నొప్పి

3) ఋతుస్రావం సమయంలో నొప్పి (ఇటువంటి నొప్పిని డిస్మెనోరియా అంటారు). ఈ డిస్మెనోరియా ఎడినోమయోసిస్ ఉన్న వారిలో రుతుస్రావం మొదలైనప్పటి నుండీ కాకుండా తరువాత నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది.

4) అధికంగా ఋతుస్రావం కావడం.

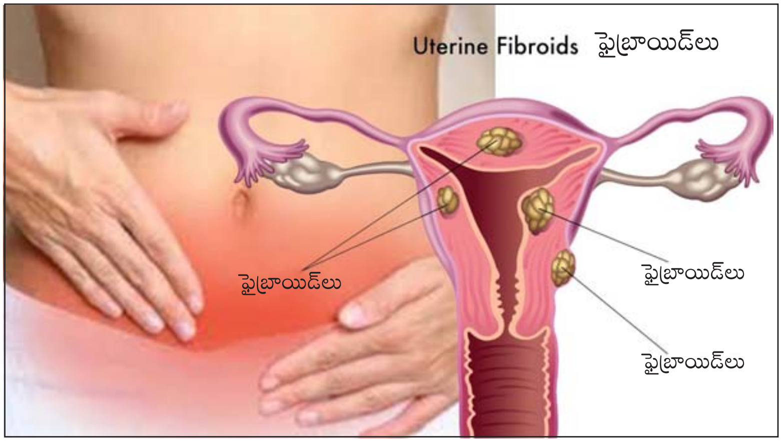
5) సంభోగ సమయంలో నొప్పి, అసౌకర్యం (ఈ లక్షణాన్ని డిస్పర్యూనియా అంటారు)

పరీక్షలు

గైనకాలజిస్టు పరీక్ష చేసినపుడు గర్భసంచి ఉండవలసిన దానికంటే పెద్దగా అనిపిస్తుంది. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేస్తే ఇంకా క్లియర్‌గా తెలుసుకోవడం సాధ్యపడుతుంది.

అంతే కాకుండా రుతుస్రావమయినప్పుడు గర్భసంచి ఇతర ప్రదేశాల్లో అయ్యే బ్లీడింగ్ కూడా గూడుకట్టుకుని, చిన్న కంతుల్లాగా స్కానింగ్‌లో అగుపడతాయి. అలా కనబడినప్పుడు రోగనిర్ధారణకి మరింత తోడ్పడుతుంది. హిస్టిరోస్కోపి అనే పరీక్ష ద్వారా గర్భసంచిని ప్రత్యక్షంగా పరీక్ష చేస్తే రోగ నిర్ణయం చేయడం సులువవుతుంది.

గర్భసంచి పరీక్ష చేసినప్పుడు పెద్దగా కనబడటానికి మరొక కారణం గర్భసంచిలో ఫైబ్రాయిడ్‌లు. ఫైబ్రాయిడ్లకీ, ఎడినోమయోసిస్‌కీ ఒకే రకమైన లక్షణాలు కనబడుతూ ఉంటాయి.



అంతే కాకుండా ఒకే పేషెంట్‌లో రెండు పరిస్థితులూ కలిసి ఏర్పడే అవకాశం కూడా ఉంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితులు రెండూ కూడా ఈస్ట్రోజన్ అనే ఫీమేల్ హార్మోన్ ప్రభావానికి లోనయ్యేవే కాబట్టి.

రోగనిర్ధారణకి ఉపకరించే మరొక ప్రక్రియ డి అండ్ సి. దీని ద్వారా గర్భసంచి లోపలి పొరనుంచి చిన్న ముక్కల్ని గీకి మైక్రోస్కోప్ కింద పరీక్ష చేస్తారు. ఈ విధానం వల్ల ఎడినోమయోసిస్ ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడమే కాకుండా గర్భసంచిలో క్యాన్సర్ లేదన్న విషయాన్ని కూడా ధృవపరుచుకోవచ్చు.

ఇది నడి వయసులో ఈ లక్షణాలు గల స్త్రీలలో చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ (గర్భసంచిలో క్యాన్సర్) కూడా ఫీమేల్ హార్మోన్స్ ద్వారా ప్రభావితమయ్యే పరిస్థితి కావడమే.

డి అండ్ సి కి ప్రత్యామ్నాయంగా హిస్టిరోస్కోప్‌తో పరీక్ష చేసినప్పుడే, మైక్రోస్కోప్ కింద పరీక్ష చేయడానికి బయాప్సీ చేసి గర్భసంచి లోపలి పొరలో నుండి ముక్కలు తీయవచ్చు.

చికిత్స ఇలా!

చిన్న వయసులో వారైతే, లక్షణాలని తగ్గించడానికి సిమ్టమాటిక్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో పాటు హార్మోన్లతో ట్రీట్‌మెంట్ ఆర్నెల్ల పాటు ఇచ్చి చూడవచ్చు. ఈ పరిస్థితి శరీరంలోని హార్మోన్ల పరిమాణానికి స్పందిస్తుంది. కాబట్టి కొంతకాలం మందులతో ప్రయత్నించి చూడవచ్చు.

మందులకి గుణం కనబడకపోయినా, స్త్రీ వయసు 40 ఏళ్ళు పైబడినా హిస్టరెక్టమీ (శస్త్ర చికిత్స ద్వారా గర్భసంచిని తొలగించడం) చేయవలసిన అవసరం రావచ్చు. గర్భసంచితో పాటు సమస్య కూడా నిర్మూలించబడుతుంది.

ఒక్కొక్కసారి అండాశయాల్లో కూడా ఈ సమస్య ఏర్పడి ఉంటే గర్భసంచితో పాటు వాటిని కూడా తీసివేసే అవసరం రావచ్చు. అటువంటి వారిలో ముఖ్యంగా వయస్సు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆపరేషన్ చేశాక కూడా కొంతకాలం హార్మోన్లు వాడాల్సిన అవసరం పడుతుంది.

అటువంటప్పుడు గైనకాలజిస్టు సలహా మేరకు మందులు వాడితే పరిస్థితి చక్కబడుతుంది.

చేయగలనా?

(Performance Anxiety)

'నాపేరు ....'. మొన్నే 30 నిండి 31 వచ్చింది. సార్, నా ఆరోగ్యం బాగులేదు. మీరు తప్ప నాకెవ్వరూ ఆధారం లేరు. అందుకే యింతదూరం వచ్చాను. నన్నెలాగైనా సరే బాగు చెయ్యండి. అమ్మానాన్నలకి నేను ఒక్కడే కుమారుణ్ణి.

'అసలు నాకు యింతకు ముందే పెళ్ళయింది. రెండేళ్ళు కాపురం చేసాను. నాభార్య మంచిగానే ఉండేది. మేమెప్పుడూ బాగానే ఉండేవాళ్ళం. సెక్సులో ఆమెకు సంతృప్తి కలిగేదో లేదో నాకు తెలిసేదికాదు. అడిగితే అవునూ కాదన్నట్టుగా తల ఊపేది. లేకపోతే 'బానే ఉంది' అనేది. నా సంతృప్తి కోసం అనేదేమో తెలియదు. నామటుక్కు నాకు నా భార్యను సంతృప్తి పరచాలనే ఉండేది. సాధ్యమైనంత వరకూ ఆమె సుఖం కోసం నేను చేయగలిగిందంతా చేసేవాణ్ణి.

'మా యింటికి ఎదురుగా ఒకతను ఉండేవాడు. నాభార్యకూ అతనికీ ఎప్పుడు పరిచయమయిందో, ఎలా అయిందో తెలియదు. నా పెళ్ళయిన రెండేళ్ళకు నాభార్య తగాదా చేసి పంచాయితీ పెట్టించింది. పంచాయితీలో నా మీద లేనిపోని నిందలన్నీ వేసింది. అన్నీ మౌనంగా భరించాను. తెగతెంపు లయినాయి!

'సంఘంలో నా పరువు పోయింది. బతికున్నా చచ్చినవాడినే అయ్యాను. దగా



చేసిన నా భార్య నాకు కసి రేగింది. అయినా అణుచుకున్నాను.

నాలో ఏం లోపం ఉందని ఆమె అలా చెయ్యాలి? నేనేం తక్కువ చేసేను? పోనీ నావల్ల సెక్సులో కాని, మరే రకంగా కాని లోపం జరిగి ఉంటే నాతో చెపితే సర్దుకునే వాణ్ణి కానా? ఎదురింటివాడిలో ఉన్నదీ, నాలో లేనిదీ ఏమిటది? – ఎప్పుడూ ఇవే ఆలోచనలు.

'వ్యవసాయం వదిలిపెట్టి వేరే ఊళ్ళో వ్యాపారంలో దిగాను. నెమ్మదిగా మరిచిపోవడం మొదలు పెట్టాను. విడాకులై 8 నెలలు గడిచాక ఒకామెతో స్నేహమయింది. ఈమె కూడా మంచిదే. మాట చల్లనిది. అందుకే కావచ్చు తొందరగా ఆకర్షింపబడ్డాను. ఇద్దరం పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటు న్నాము.

'అనుకోకుండా ఒకచోట మరొకామెతో కలుసుకోవడం – అంటే సంభోగానికి ప్రయత్నిం చడం జరిగింది. అకస్మాత్తుగా వచ్చిన అవకాశం. నేను ఎరుగున్న మనిషే. మంచి పొగరైనది. మేడమీదగది. దానికి గడియలేదు. ఎవరూ వచ్చే అవకాశం లేదు లెమ్మని ధైర్యంగానే మొదలు పెట్టాను. స్తంభనం చాలా బాగా జరిగింది. కాని తీరా ప్రవేశం జరపబోయే సరికి అంగం మొత్తానికి మెత్తబడి పోయింది. నాకు తల కొట్టేసినట్టయింది. ఇంత దారుణంగా ఫెయిలయిపోతానని కల్లోకూడా అనుకోలేదు. ఆ రోజు ఆమె చూసిన చూపు మర్చిపోలేను. 'ఇందుకే నీ పెళ్ళాం నిన్ను వదిలి వెళ్ళిపోయిందని' వెక్కిరించినట్టయింది.

'నాభార్య నన్ను వదిలిపోయిన బాధ నాకు ఎక్కువగా ఉన్నరోజుల్లో కూడా అప్పుడప్పుడు టెన్షన్ బాగానే వచ్చేది. నాలో లోపం వుందని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు.

'ఈమె దగ్గర అవమానం పడ్డాక నా సంగతేమిటో నేను తేల్చుకోవాలను కున్నాను. రెండు సార్లు వ్యభిచారుల వద్దకు వెళ్ళాను. రెండు సార్లూ అంగ స్తంభనం జరగలేదు.

'నపుంసకుడనైపోయాననే నిశ్చయిం చేసుకున్నాను. అయినా, ఏదో ఒక మూల బాగుపడతానేమో నన్న ఆశ. అందుకే మీ వద్దకు వచ్చాను.

'నా కాబోయే భార్య నా దగ్గరకు వచ్చినా ఆదర్శాలు వల్లించి ఆమెకు శారీరకంగా దూరంగా ఉంటున్నాను. ఇంకా పెళ్ళి వాయిదా వేస్తే ఆమె నన్ను అనుమానించడమో, వేరే పెళ్ళి చేసుకుని వెళ్ళిపోవడమో భాయం. అది నేను భరించలేను.

'నేను నపుంసకుణ్ణయి పోయానా?'

"పెళ్ళికి పనికిరానా?"

"ఎందువల్ల నాకీ దురవస్థ కలిగింది?"

అంటూ బాధ పడ్డాడాయన.

❄ ❄ ❄

ముందుగా ఈ కేసును విశ్లేషిద్దాం. సెక్స్‌థెరపీలో ఇది చాలా చిన్నకేసు. అభిసారికను కొంత కాలంగా చదువుతున్న పాఠకులందరూ పత్రికలో ఇటువంటి సమస్య లెన్నోసార్లు చదివి ఉంటారు.

అతని భార్య అతన్ని ఎందుకు విడిచి పెట్టి వెళ్ళిపోయిందో చెప్పడానికి మనకి పూర్తి ఆధారాలు లేవు. ఇతని పట్ల మొదటనుంచీ ప్రేమనేది లేకపోవచ్చు. అవతలి వ్యక్తి ఈమెను ప్రలోభ పెట్టి లోబరుచుకుని ఉండవచ్చు. భర్త నుంచి ప్రేమాభిమానాలు గాని దాంపత్య సుఖం గాని లభించకపోయి ఉండొచ్చు. వాస్తవాలు ఆమెను కూడా ఇంటర్వ్యూ చేస్తేనే కాని బయటపడవు. అది సాధ్యం కాదు కదా!



మన పేషెంటు ప్రస్తుత పరిస్థితికి పరోక్షంగా ఆమె కారకురాలన్నది అర్థం చేసుకోవడానికి మాత్రం ఈ వివరం ఉపయోగపడుతుంది.

తన భార్యను సుఖపెట్టలేక పోయినందువల్లనే ఆమె తనను విడిచిపెట్టి పోయిందన్న నిశ్చయం, ఇక్కడ అతని మీద పనిచేస్తోంది. అతన్ని వేధిస్తున్న ప్రశ్న – ఆమె మారు పెళ్ళి చేసుకున్న వ్యక్తిలో ఉన్నదీ, తనలో లేనిదీ ఏమిటి అని!

బహుశా తనలో సెక్సు పరంగా లోపం ఉందనీ అందుకే భార్య విడిచిపెట్టి పోయిందనీ ఇతను భావిస్తున్నాడు. మనకి సూచిస్తున్నాడు. సెక్సొక్కటే భార్యాభర్తలు విడిపోవటానికి కారణం కాదు కదా.

పట్నంలో తారసపడ్డ స్త్రీ (ప్రేమికు రాలు కాదు) మొరటు మనిషి కావటం, ఏమాత్రం రతికి అనుకూలంగా లేని స్థలంలో ఆదరాబాదరా రతి ప్రయత్నం చేయడంతో అక్కడ ఫెయిలయ్యాడు. అక్కడ లోపం పరిస్థితులదే కాని యితనిది కాదు. అదీగాక బహుశా భార్య విడిచిపెట్టి పోయిన సంగతి ఆ సమయంలో హఠాత్తుగా జ్ఞాపకం వచ్చి ఉంటుంది.

తన మనసులో తన సెక్సు బలహీనత గురించి అప్పటికే ఉన్న అనుమానం ఈ వైఫల్యం వల్ల అతనికి బలపడి ఉంటుంది.

అందుకే ''తన సత్తా ఏమిటో'' తేల్చుకుందామని వ్యభిచార గృహాలకు వెళ్ళాడు. "ఈసారయినా చెయ్యగలనా" లేనా అని అనుమానంతోనే వెళ్ళాడు (వెళ్ళడానికి కారణం అదేకదా!). మనసు ఆ పాయింటు మీదే లగ్నమయిఉంటే కామోద్రేకం కలుగుతుందా? ముమ్మాటికీ కలగదు. సెక్సులో తాదాత్మ్యత కలగాలంటే కామం కలిగినప్పుడు మనసు అందులోనే లీనం కావాలి. మరో ఆలోచనేదీ బుర్రలోకి ప్రవేశించకూడదు. ఏ విధమైన డైవర్షను, డిస్ట్రాక్షను కలిగినా (పక్కకి మళ్ళినా) అంగ స్తంభనం చల్లారిపోతుంది.

మన పేషెంటు బుర్రలో ఉన్న ఆలోచనే అన్నిటికన్నా ప్రమాదకరమైనది. నేను చెయ్యగలనా లేనా? అని ఆలోచిస్తున్నా డంటే అతను తన అంగస్తంభనం బలంగా ఉ ంటుందా, ఉండదా, ఉన్నా లోనికి వెళ్ళేదాకా ఉంటుందా, మెత్తబడి పోతుందా? ఈమె వద్ద సక్సెస్‌ఫుల్‌గా రతి జరపగలనా, లేదా అని మనోనేత్రంతో తనను తానే పరిశీలించు కుంటున్నాడని అర్థం. అంటే ఆ సమయంలో అతనిలో చెలరేగే కామానుభూతుల కన్నా, అనుమానాలే ఎక్కువై కామోద్రేకాన్ని విరిచివేస్తాయి. ఫలితంగా అతని అంగం వాలిపోతుంది. అవమానంతో తలా వాలి పోతుంది.

ఇలా 'అంగం స్తంభిస్తోందా లేదా' అని గమనించు కోవడాన్ని (Spectatoring) అన్నారు మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు. "స్వీయ వీక్షణం" అన్నమాట!

"చెయ్యగలనా లేదా" అని సందేహిస్తూ వుండడాన్ని (Performance Anxiety) అన్నారు. ఈ రెండూ కలిసి ఒక పక్కనా, వ్యభిచార గృహాల్లో ఉండే ఏహ్యకరమైన వాతావరణం మరొక ప్రక్కనా ఇతని రెండవ వైఫల్యానికి కారణమయ్యాయి.

ఇలా జరుగుతుందని అతగాడికి తెలిసుంటే అతను వ్యభిచారం చేసేవాడు కాదు. అనుకోకుండా ఆ మొరటామె అతనికి తారసపడకపోతే ఈ పాటికి మరో పెళ్ళి చేసుకుని సుఖపడుతూ ఉండేవాడు.

విషయాలన్నీ అతనికి విడమర్చి చెప్పాము. పెళ్ళిచేసుకోవ డానికి తగిన ధైర్యం నూరిపోసాము. మనసులోని ఆందోళన, ఆతృత తొలగిపోయి ప్రశాంతత చేకూరడానికి మందు లిచ్చాము. ఇప్పుడాయన పెళ్ళి చేసుకుని సుఖంగా ఉన్నాడనుకోండి.



నీతి : 1. సెక్సు వైఫల్యాలకు తక్షణ కారణాలుంటాయి. అవి ఆ సందర్భానికే పరిమితం. వాటి గురించి పట్టించు కుంటేనే రెండోసారి వైఫల్యం కలుగుతుంది.

2. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో రతి విజయవంతమవదు. విఫ లమే అవుతుంది.

3. సెక్సులో పరిపూర్ణ ఆనందమూ, విజయమూ కలగా లంటే ముందుగా సెక్సులో లీనమైపోవాలి. మనసులో అనుమానాలూ, సందేహాలూ, భయాలు ఉండకూడదు.

పై పేషెంటు సమస్యని అర్థం చేసుకున్నారు కదా!

సాధించగలనా లేనా అన్న ఆదుర్దా (Performance Anxiety) ఎలాంటిదో విఫలమవుతాననే భయం (Fear of failure) కూడా అలాంటిదే. ఈ రెండూ కలిసి ఎన్నో కాపురాలలో అడ్డు గోడలు కడుతున్నాయి. ❄

అద్దెగర్భాల (సరోగసీ) ప్రక్రియను రాష్ట్రంలో తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతమున్న సంతాన సాఫల్య కేంద్రాల్లో కేవలం మూడింటికి మాత్రమే అనుమతులున్నాయి. కాని అనుమతుల్లేకుండా అనేక చోట్ల ఈ ప్రక్రియ సాగుతున్నట్లు, అందులోనూ మోసాలు జరుగుతున్నట్లు ఇటీవల కొన్ని కేసుల్లో బయటపడింది. రెండు ఆసుపత్రుల్లో 100కి పైగా వేరేవారికోసం గర్భాన్ని మోస్తున్న మహిళలున్నారు. అందుకోసం లక్షలు ఖర్చుపెట్టి, అద్దెగర్భం (సరోగసీ) ద్వారా జన్మించనున్న తమ పిల్లలకోసం ఎదురుచూస్తున్న దంపతులున్నారు. కనుక ప్రస్తుతం గర్భాన్ని మోస్తున్న స్త్రీలు ప్రసవించేవరకూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనీ, ఇప్పుడు ఏ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్నారో అక్కడే ప్రసవంచేయాలనీ, ఏ సంతాన సాఫల్య కేంద్రంలోనూ కొత్తగా అద్దెగర్భప్రక్రియలను ప్రారంభించవద్దనీ ఆదేశించాలని నిర్ణయించారు. అద్దెగర్భ ప్రక్రియలో ప్రస్తుతమున్న లోపాల్లో ముఖ్యమైంది.. 'అలా ద్వారా జన్మించిన శిశువుకు ధ్రువీకరణ పత్రంలో తల్లిదండ్రులుగా ఎవరి పేర్లను రాయాలనే' దానిపై స్పష్టత లేదు. కొన్నిసార్లు మరొకరి వీర్యం, అండాల ద్వారా పిండాన్ని ప్రవేశపెట్టిన సందర్భాలూ వెలుగుచూశాయి. ఇలాంటి అరాచకాలను అడ్డుకోవడానికి ప్రసవానంతరం 'డీఎన్ఏ' పరీక్షను తప్పనిసరి చేయాలనే ప్రతిపాదనను కేంద్రానికి సమర్పించాలని వైద్య,ఆరోగ్యశాఖ నిర్ణయించింది. రాష్ట్రస్థాయిలో సరోగసీ అమలుకు ఉన్నత మండలిని ఏర్పాటుచేసి, ప్రతి చికిత్స సమాచారాన్ని ఆన్‌లైన్‌లో పొందుపర్చేలా, కేంద్రీకృత వ్యవస్థ ద్వారా పర్యవేక్షించేలా చర్యలు చేపట్టాలని భావిస్తోంది.



'మామూలు తెలివి చాలదు !'

ఉద్యోగం, వ్యాపారం, పరిశ్రమల్లోనే కాదు, సంఘంలో సంసారంలో, కుటుంబంలో గొప్ప దక్షత కలిగిన వ్యక్తిగా మారడానికి మామూలు తెలివి (జికె, ఐక్యూ వగైరా) చాలదు. ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ ఉండాలి. ఈ దిగువ నైపుణ్యాలు కావాలి.

1. ఇంట్రా పర్సనల్ స్కిల్స్
(Intra Personal Skills)

వాటిలో వచ్చేవి. 1) Self - Regard 2) Emotional Self-awareness 3) Assertiveness 4) Independence 5) Self Actualization.

1) సెల్ఫ్ రిగార్డ్ :- తన పట్ల తాను సరైన గౌరవం కల్గి ఉండడం. నేను తక్కువవాణ్ణి అనే భావం లేకుండా ఉండడం.

2) సెల్ఫ్ అవేర్‌నెస్:- తన పట్ల, తన ఫీలింగ్స్ పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడం, అవసరమైనపుడు వాటిని నియంత్రించ గలిగి ఉండడం. అలాగే తన శక్తి సామర్థ్యాలపై అవగాహన, నమ్మకం కలిగి ఉండి, తన ఉద్వేగాలను పని సమయంలో అవసరాలకు అనుగుణంగా మలుచుకోగలగడం.

3) ఎసెర్టివ్‌నెస్:- ఖచ్చితత్వాన్ని కలిగి ఉండడం. తాను ఏమనుకుంటున్నారో, ఏం చేయాలను కుంటున్నారో సూటిగా చెప్పగలగాలి. మొహమాటం, సిగ్గు, బిడియం, ఎవరైనా ఏమైనా అనుకుంటారనే సంకోచాలకు ఇన్‌హిబిషన్స్‌కు స్వస్తి చెప్పి అనుకున్నది అనుకున్నట్లు చెప్పడం, చేయడం.

4) ఇండిపెండెన్స్:- స్వతంత్ర భావాలుం డాలి. స్వతంత్రంగా వ్యవహరించ గలగాలి.

5) సెల్ఫ్ ఏక్చువలైజేషన్:- ప్లేటో, అరిస్టాటిల్ వంటి ఫిలాసఫర్స్ చెప్పినా, రమణ మహర్షి చెప్పినా, ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఎక్కడో ఒక చోట విన్పించే భగవద్గీత చెప్పినా, నిన్ను నీవు తెలుసుకో Know yourself అనే తాత్త్విక ఆలోచన నుండి పరిపక్వత లభిస్తుంది. నీలోని పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వెలికి లాగి నీవు ఏం కాగలవో దాన్ని సాధ్యం చేయి. అదే Self-actualization.

2. ఇంటర్‌పర్సనల్ స్కిల్స్
(Interpersonal Skills)

1) ఎంపతి (Empathy) :- సింపతి అంటే సానుభూతి. అది పూర్తి పాజిటివ్ ఉద్వేగం కాదు. ఆదర్శవంతమైన వ్యక్తికి ఉండవలసిన లక్షణం 'ఎంపతి'. అంటే ఒకరి బాధను, ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని, కష్టాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసికొని స్పందించ గలగడం. అంటే Feel my love, feel my pain అని ఎదుటివారి

-క్రాంతికార్

ప్రేమను, బాధను, కష్టాన్ని, నొప్పిని మీరు అర్థం చేసుకోవడమే ఎంపతి.

2) సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ:- ఎవరు ఏ రంగంలో ఉన్నా సామాజిక బాధ్యతను మర్చిపోకూడదు. దీన్ని కలిగి ఉండడం కూడా ఒక శక్తే.

3) ఇంటర్‌పర్సనల్ రిలేషన్‌షిప్:- కుటుంబం మొదలుకొని, పనిచేసే చోటు వరకూ అందరితో సరైన సంబంధాలు కలిగి ఉండడం చాలా అవసరం. ఆ నైపుణ్యాల వలన పనులు బాగా సాగుతాయి. అనుబంధాలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం నెలకొంటుంది.

3. స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్
(Stress Management)

1. Stress tolerance:- ఒక వ్యక్తికి ఒత్తిడి కలగడం తప్పు కాదు. ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకోగలిగే శక్తి ఎంత సాధించుకుంటే, అంత విజయం, ఆనందం, ఆరోగ్యం సొంతం అవుతాయి.

2. Impulse Control: ప్రతి వ్యక్తికి కోపం, చికాకు, అసూయ, ఉద్రేకం వంటివి తోసుకుంటూ వస్తాయి. వాటిని చాలా తక్కువ మంది కంట్రోల్ చేసుకుంటారు. కాని విజయం సాధించాలంటే వాటిని నియంత్రించుకోవడం రావాలి.

4. ఎడాప్టబిలిటీ
(Adaptability)

తానున్న పరిస్థితులకు తగినట్లుగా తాను మారగలగాలి. అంటే "రోమ్‌లో ఉన్నప్పుడు రోమన్‌లా ప్రవర్తించు!" అనే మాట దీనికి సరిపోతుంది.

1) Reality Testing: వాస్తవ పరిస్థితులను పరీక్షించే నైపుణ్యం అవసరం. క్షణిక సర్దుబాటులకు బదులు వాస్తవ పరిస్థితులను అంచనా వేయగలగాలి.

2) Flexibility :- నీరు ఏ పాత్రలో పోస్తే ఆ ఆకారం వస్తుంది. అలాగే, మనం ఎప్పుడు, ఎలా కావాలనుకుంటే అప్పుడు అలా మారగలగాలి. "నాకు ఇలానే అలవాటు" అంటే కుదరదు. పనులకు తగినట్లు మీరు మారగలగడమే జీవితం.

3) Problem Solving : సమస్య లొచ్చినప్పుడు పారిపోవడం కాదు. బెదిరి పోవడం కాదు. వాటిని పరిష్కరించుకొనే తత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

5. మూడ్ అండ్ మోటివేషన్
(General Mood & Motivation)

పై నాలుగు విభాగాలలోని క్వాలిటీలు బాగా ఉంటే నిజజీవితంలో విజయం వరించడానికి తగిన పునాది ఏర్పడినట్లే. ఈ అయిదవ విభాగంలోని అంశాలు తోడయితే నాయకుడైపోతాడు.

1) Optimism :నాయకుడికి ఉండవలసిన అనువైన అంశం 'ఆశావాదం'. నాయకుడు ఏది ఆశిస్తాడో అది సాధిస్తాడు. నిరుత్సాహ పరిస్థితుల్లో కూడా ఆశావహ దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండడమే నాయకుని యొక్క గొప్ప తనం. చిమ్మచీకట్లో చిరుకాంతుల్ని కల్గించేది ఆశావాదమే.

2) Happiness : 'ఆనందో(బ్రహ్మ' అన్నారు. 'సంతోషం సగం బలం' అన్నారు. ఆ ఆనందం, సంతోషం లేని నాయకుడు నిజమైన నాయకుడు కానే కాదు. మాస్లోవ్ మేనేజ్‌మెంట్ థీరీలలో ఫిజికల్ నీడ్స్, సోషల్ నీడ్స్ నుండి క్రమంగా Self-actualization కూడా చేరడం చెపుతాడు. ఈ స్థితిలో అన్నిటినీ సంతోషంగా స్వీకరించగలిగే ఉంటాడని అర్థం. అదే 'ఆనందలహరి'. అది లేని జీవితం వృధా. అది ఇచ్చే వృత్తి ప్రవృత్తులు మనిషికి సంపూర్తినిస్తాయి.

6. Effective Performance

పై అయిదు విభాగాలలోని క్వాలిటీలను మీరు సంతరించుకుంటే, మీరు చేయగల సామర్థ్యం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. "Working is an Art" పనిచేయడం ఒక కళలా మారి పోతుంది. ఇలా పై క్వాలిటీ సంతరించుకున్న వారికి తిరుగు లేదు. లేదు.

చివరిగా ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్ (EI) అంటే....

ఎమోషన్+ఇంటెలిజన్స్‌ల సమ్మేళనమే ఎమోషన్ ఇంటెలిజన్స్ అంటే. "బుర్రతో కాదు, హృదయంతో ఆలోచించు!" అంటారు చూసారా! అదన్నమాట. బుర్రతో ఆలోచిస్తే అది ఇంటెలిజన్స్, హృదయంలో ఆలోచిస్తే ఎమోషన్. కాని ఇక్కడ రెండూ కలిస్తే 'ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్'.

ఉద్వేగం ఆలోచనకు సహకరిస్తుంది. ఆలోచన ఉద్వేగాన్ని విశ్లేషించడానికి ఉపకరిస్తుంది. అంటే, మన ఉద్వేగాలను, సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడంలో ఉపయోగించుకుంటే సమర్థవంతమైన జీవితం మనదవుతుంది. ఇంటా, బయటా విజయులు కావాలంటే.. నాయకులు కావాలంటే... EI ని పెంచుకోండి.



మంచి లైంగిక సంతృప్తికి 3 రకాల సెక్సు

సెక్సు ఎల్లవేళలా ఒకేలా జరగదు. ప్రతిసారీ ప్రణయకళ, రతి, రత్యానంతర ప్రేరణ అంటూ సిడిల్లో పాటల్లా, వరుస క్రమంలో తీరుబడిగా సెక్సులో పాల్గొనడం కుదరదు. పైగా కూడదు కూడా !

ఒకోసారి క్షణాల్లో అతుక్కుని క్షణాల్లో విడిపోయేలా సెక్సులో పాల్గొనడం...

ఒకోసారి తీరుబడిగా అరగంటో గంటో అన్ని ప్రక్రియలతోనూ ఆనందించడం...

ఒకోసారి తీవ్రఉద్వేగంతో తలబద్ద లౌతుందా అన్నంత గాఢమైన సెక్సుని అనుభవించడం...

ఇలా ఈ 3 విధాల - రతుల్లో ఎప్పుడు ఏది వీలైతే దాన్ననుభవించడం ద్వారా జీవితానికి సమతుల్యమైన సెక్సు సంతృప్తి లభిస్తుంది.

విహంగరతి

కోరిక గాఢంగా కలిగింది. భాగస్వామి కూడా సై అంటే సై అన్నారనుకోండి. ఇంకేం చటుక్కున తలుపెయ్యటం, మంచం మీద వాలటం. 3 నిమిషాల్లో అంతా అయిపోతుంది. కొద్ది నిమిషాల్లో రిలాక్సయి బయటపడిపోతారు. దీన్ని ఇంగ్లీష్‌లో Quickie అంటాం. పక్షుల్లా (విహంగంలా) క్షణంలో ముగించేది కాబట్టి!

ఇందులో ప్రణయకళ ఉండదు. ఒకరి నొకరు ప్రేరేపించుకోవలసిన అవసరం ఉండదు. మనసులో యవ్వనం ఉండటం ముఖ్యం. తలుచుకోగానే ఇద్దరికీ మూడ్ వచ్చెయ్యడం, కావలసిన ఏకాంతం దొరకడం - అంతే చాలు ! ఎవరో వచ్చేవేళ అనీ, అంతా స్థిమితంగా జరగాలనీ, రాత్రయితేనే రతి చేయాలనీ, ఇంట్లోనే జరగాలనీ... ఇలా నియమాలు పెట్టుకునే వాళ్ళు Quickie లో పాల్గొనలేరు. పాల్గొన్నా, వాళ్ళ దృష్టంతా దేనిమీదో ఉంటుంది కనుక ఆనందించలేరు.

ఓ దొంగచాటు ప్రణయంలోని థ్రిల్ మిగులుస్తుంది క్వికీ ! సాధారణంగా మగవాళ్ళే క్వికీలని ఇష్టపడతారు. స్త్రీ స్థిమితమైన సెక్సుని ఇష్టపడుతుంది. కొందరు అవసరం కొద్దీ క్వికీలలో పాల్గొంటారు. కొందరు సరదా కొద్దీను. అయితే అన్నీ క్వికీలే అయితే సరదా పోయి కోపతాపాలు కూడా మిగలొచ్చు సుమా!

సుఖరతి

క్వికీలు సుఖప్రదమే. అనుమానం లేదు. కాని వాటిలో స్థిమితం ఉండదు. ఆదరాబాదరాయే తప్ప ! ఒకరి శరీరాల నొకరు పూజించుకుంటూ, నఖశిఖ



పర్యంతమూ ఒకరి శరీరాల లోతులూ ఎత్తులూ అన్వేషిస్తూ, ప్రేరేపించుకుంటూ ప్రతి స్పర్శను, కదలికనూ ఆస్వాదించు కుంటూ కావలసిన భంగిమల్ని కావలసి నంత సేపు ఆనందిస్తూ పాల్గొనే రతి "సుఖరతి".

మీరిద్దరూ జీవితాంతం ఒకరినొకరు అంటిపెట్టుకుని ఉండిపోయేటి మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని ఇదే కలిగిస్తుంది. ఇందులో తాదాత్మ్యత ఉంది, ఒట్టి ఆవేశం కాదు.

అయితే ఎల్లప్పుడూ ఇదే రకం సెక్సునే పాటిస్తున్నా బోర్ కొడుతుంది.

ఉద్వేగరతి

రోజూ సాదాసీదా వంట చేసేసి అయిందనిపించుకునే ప్రతి గృహిణీ ఆదివారం నాడు ఒకటో అరో ఎక్స్‌ట్రా వంటకాలు చేసి ఇంటిల్లపాదీ తృప్తిగా తినాలని ఆశిస్తుంది. ఓ పండగో పబ్బమో వస్తే స్పెషల్స్ తప్పనిసరి. ఆ స్పెషల్స్ కోసం అందరూ ఎదురుచూడ్డమూ పరిపాటే !

అలాగే సెక్సులో కూడా అప్పుడప్పుడు స్పెషల్స్ ఉండాలి. ఆ స్పెషల్స్ ఏ శనివారం రాత్రో (ఆదివారం లేటుగా లేవచ్చు కాబట్టి), పండగనాడో, పుట్టిన రోజునో, పెళ్ళిరోజునో ఇవేవీ కాకపోతే పిల్లల్ని ఇంట్లో వదిలేసి భార్యాభర్తలిద్దరూ ఏ ఊరో వెళ్ళిన్నాడో... ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాలని 'స్పెషల్ సెక్స్' కోసం ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

ఆ రోజున గదిలోపల మార్పులు చేసుకోవచ్చు. ఏకాంతం ఉంటే వేరే గదిలో ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. అవేం వీలు కాకపోతే బట్టల్ని వేరేగా కట్టుకోవచ్చు. (ఉదాహరణకి లోపలి అందాల్ని కొంచెం కొంచెం చూపించే బట్టలు – మగవాడు లాల్చీ పైజమాల్లోకో, సాంప్రదాయకమైన పంచె కట్టులోకో మారడం వగైరా)

ఈ ఎరేంజ్‌మెంట్స్‌లోనే కొత్త ఉద్వేగానికి నాంది ఏర్పడుతుంది. ఆ రోజున రోజూ పాటించే విధానాలు కాక వేరే పద్ధతులు ప్రయత్నించవచ్చు. పరస్పరాంగీకారంపై ఏ సెక్స్ సినిమాలో చూడవచ్చు. (మైల్డ్ పోర్నోగ్రఫీనే ఎక్కువమంది స్త్రీలు ఇష్టపడతారు. మరీ మోటు సినిమాలు చూస్తే వెగటుకి లోనవుతారు).

లేదా మూడ్‌ని పెంచే మ్యూజిక్ పెట్టుకోవచ్చు. మాటల్లో చేతల్లో అధికోత్సాహం చూపించవచ్చు. వీటివల్ల రోజూ కలిగే తృప్తి ఆనందం కన్నా ఎక్కువ ఆనందం లభిస్తుంది. మీరు చేసే ప్రయోగం నుంచి అనుకోకుండా మీరు ఊహించనంత సుఖం లభించవచ్చు కూడా !

కొందరు దంపతుల ఊహాత్మక సన్నివేశాలు సృష్టించుకుని ఈ ఫేంటసీని అనుభవిస్తూ రతిలో నిమగ్నమౌతారు. ఇవన్నీ దాంపత్యంలో విసుగుని, నిర్లిప్తతనీ పోగొట్టి నిత్య నూతనంగా ఉంచుతాయి. అవసరమే కదా!



సెక్సులో భిన్న ధృవాలు

దంపతుల మధ్య సెక్సు అవసరాలు, కోరికలు, సరదాలు, ఉత్సాహం సర్వ సాధారణంగా సమాన స్థాయిలో ఉండవు. కొన్ని దాంపత్యాల్లో ఆ తేడా సర్దుకుపోగలిగేంత తక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొన్నిటిలో భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉత్తర దక్షిణ ధృవాల్లా ఉంటారు ఈ విషయంలో! దాంతో తీవ్రమైన అసంతృప్తి, బాధ, కోపం, గొడవలు, ఇంకా మరెన్నో పర్యవసానాలు కలుగుతుంటాయి.

మచ్చుకి కొన్ని పరిస్థితులూ, వాటికి పరిష్కారాలు చూద్దాం.

❖ *'మా పెళ్ళయి రెండేళ్ళయింది. వారానికొకసారి సెక్సులో పాల్గొనగల్గుతున్నాం. ఇద్దరం ఉద్యోగులమే. ఇద్దరం యింటికి అలసిపోయే వస్తూంటాం. అందుకని మాకు ఇంతకన్నా అదృష్టం లేదు. నాకు కోరికలు బాగా ఉంటాయి. నా భార్యకి ఓ మోస్తరు. ఈ మధ్య కొన్నాళ్ళుగా నేనసలు రొమాంటిక్‌గా ఉండనని చెప్తోంది. అందుకని తనకి కోరికగా లేదట. కొన్నిసార్లు నేను బాధ పడతానని నా కోసమే సెక్సుకి ఒప్పుకుంటుందట. ఇంకో మాటంది - 'నువ్వు ఇంటి పనుల్లో నాకు సాయం చేస్తే బాగుంటుంది. నాకూ కాస్త ఇంట్రస్ట్ వస్తుంది' అని. నాకా పన్లు అస్సలు యిష్టం ఉండవు. అయినా ఇంటి పనులకీ, సెక్సుకీ సంబంధమేమిటి? ఇదేమైనా బ్లాక్‌మెయిలా? ఏదో ఒకటి చెయ్యకపోతే మా కాపురం చెడేట్టు ఉంది.*

- హైదరాబాద్ పాఠకుడి ఆవేదన.

భార్యాభర్తల సెక్స్ డ్రైవ్‌లు ఒకేలా ఉండకపోవడం చాలా అధికంగా కనిపించే సమస్య. ఒకప్పుడు ఎవరి డ్రైవ్ తక్కువ ఉంటే వారికి 'కామవాంఛ లోపం' అనుకునేవారు. లోపం ఉండే సందర్భాలూ బోలెడు ఉన్నాయి కాని సాధారణ భేదాలే 'లోపం' స్థాయిలో సమస్యలు కలిగిస్తున్నాయని ఈ మధ్యనే గ్రహిస్తున్నాం. ఇద్దరూ వయసులో ఉన్నవారే కనుక కొంత ప్రయత్నంతో ఈ సమస్య అధిగమించవచ్చు.

మీ భార్య తన మనసులో ఉన్నదేంటో స్పష్టంగా చెప్పడం ద్వారా మీకు ఉపకారమే చేస్తున్నారు. మనసులో పెట్టుకొని బయటకు చెప్పకుండా తను బాధపడుతూ, మిమ్మల్ని బాధపెడుతూ

కూచునే కన్నా యిది మేలు కాదూ? ఆవిడ రెండు పాయింట్లు చెప్పారు. ఒకటి మీరు రొమాంటిక్‌గా ఉండటం లేదని; రెండు - ఇంటిపనిలో సాయం చెయ్య మని!

నిజమే, చాలా మంది మగవాళ్ళు రొమాంటిక్‌గా ఉండరు, ముఖ్యంగా యింట్లో మరీని. భార్యలు అప్సరసల్లా కనబడాలనుకుంటారు. తాము మాత్రం ఏబ్రాసుల్లా ఉంటారు, జిడ్డోడుతూ, చెమట వాసనతో, సరైన బట్టలు వేసుకోకుండా... యిలా! ఇదంతా ఫిజికల్ సైడు.

ఇక ప్రవర్తనలో, మాటల్లో కూడా రొమాంటిసిజమ్ ఉండాలి. ఆమెని నవ్వించే, కవ్వించే ప్రశంసించే మాట లుండాలి. షైర్లకీ, షికార్లకీ, ఈవెనింగ్/మార్నింగ్ వాక్‌లకీ, బీచ్‌కీ, గుడికీ, పార్క్‌కీ, సినిమాలకీ, షాపింగ్‌కి, రెస్టారెంట్‌లకీ తిప్పాలి. బాడీగార్డ్‌లా కాకుండా యాక్టివ్ రోల్ ప్లే చెయ్యాలి. సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే ప్రేమించే రోజుల్లో అమ్మాయి ప్రేమకోసం ఎన్ని పాట్లు పడ్డారో అన్నీ పడాలి.

మీరు ఎలా ఉండాలని కోరుకుంటు న్నారో మీ భార్యనే అడగండి. ఇంటరాగేషన్‌లా కాకుండా సంభాషణలోకి దింపి తెలుసుకోండి. (అలాగే మరో సందర్భంలో మీరు ఆమె నుంచి కోరు కునేవేమిటో ఆమెకి చెప్పండి.)

ఇద్దరూ ఆయా కోరికల్లో ఏవేవి తేలికైనవో అవి ముందు పాటించెయ్యండి.

అటుపైన 'కొద్దిగా ప్రయత్నం అవసరమయ్యే' కోరికల్ని తీర్చండి.

ఆ తర్వాత 'ఇంకాస్త కఠినమైన కోరికలు' నెరవేర్చే ప్రయత్నం చేయండి.

అలా అంచెలంచెలుగా సాధ్యమైనంత మేర ఒకరికోసం ఒకరు మారండి. మిగతావన్నీ ఆటోమేటిక్‌గా జరుగు తాయి. ప్రాబ్లం ఏంటంటే మగవాడికి స్త్రీ అందంగా కనిపిస్తే చాలు మనసూ,



శరీరమూ సెక్సుకి రెడీ అయిపోతాయి. అదే స్త్రీకైతే మనసుకి నచ్చితేనే గాని శరీరం సిద్ధమవదు. అదీ సంగతి!

ఇక మీ భార్య రెండో 'డిమాండ్'కొస్తే అవునండీ! ఇద్దరూ ఎంప్లాయిసేనని, యిద్దరూ అలసి ఇంటికొస్తున్నామనీ మీరే అన్నారు కదా... మరి యింటికొచ్చాక మీరు టి.వీ. ముందు కూచుంటే ఆవిడొక్కరే పని చెయ్యాలా? అది ఆమెకి అదనపు అలసట కదా!

అలా అలిసేక వచ్చేది నిద్రే కాని కోరిక కాదు కదా! అందుకనే మిమ్మల్ని సాయం చెయ్యమన్నారు. కొత్త తరం యువకులు మీరు. మీకిది మేం చెప్పాలా?

చిన్నప్పట్నుంచీ అమ్మానాన్నలు మన (మగపిల్లల)కి వంటవన్లు, అంట్లు తోమడాలు, యిల్లు ఊడ్చడాలు కొంచెం కూడా అలవాటు చెయ్యలేదు కాబట్టి ఇంత వయసొచ్చేక చెయ్యమంటే చాలా అయిష్టంగా ఉంటుంది. ఇవాళ తప్పినా ఇక రాబోయే కాలంలో తప్పదు కనుక హితవు చేసుకోండి. "ఇద్దరూ కలిసి ఒకే పనిని చేసినచో సగం సమయములోనే పూర్తి అవును'' అనే 'కాలము-పని' సూత్రం చిన్నప్పుడు ఎనిమిదో క్లాసులో చదివినది జ్ఞాపకం తెచ్చుకుని హెల్ప్ చేస్తే ఆవిడకి సగం టైమే కాదు సగం ఎనర్జీ కూడా కలిసొస్తుంది.

పైగా సెక్స్ ఫీలింగ్స్ కలగడానికి సమయమూ, శక్తీ మిగులుతాయి. తానొక వంటింటి కుందేలు కాదన్న భావం కూడా ఆమె ఆత్మవిశ్వాసానికి మంచి చేస్తుంది. మీకూ మంచే జరుగుతుంది.

❖ మా వివాహమై 6 నెలలవుతోంది. తను సెక్సంటే ఎక్కువ ఇష్టపడడు. దాదాపు ప్రతిసారి నేను చొరవ తీసుకుంటాను. అతనెప్పుడూ 'వద్దు అలసటగా ఉంద'నే అంటాడు. నేనేమైనా తప్పు చేస్తున్నానా?

ఇంతకు ముందు జవాబులో మీకు పనికొచ్చే అంశాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. అవలా ఉంచితే అసలు మాతో అతను సెక్సు సమయంలో కాకుండా మిగతా అప్పుడెలా ఉంటాడు? సరదాగా, కలివిడిగా, ఆప్యాయంగా, ప్రేమగా... అలానా? లేక అంటీముట్టనట్టా?

రెండోది జవాబయితే మీరు ప్రతిసారీ మీరే చొరవ తీసుకోవడంలో ఒక మానసిక లోటు కూడా కనిపిస్తుంది. అతన్నుంచి మీరు కోరుకుంటున్నది ఆప్యాయతో, లేక సెక్సో తెలీని అస్పష్ట పరిస్థితిలో మీరు ఉండే అవకాశం లేకపోలేదు.

అలాకాక ఎల్లవేళలా మీతో అతను ప్రేమగానే ఉంటూ సెక్సు విషయంలో వెనక్కి ఉంటుంటే కారణాలు అలసట, డ్రైవ్ తక్కువ, మానసిక వత్తిడులు... ఈ ...... లిస్టు చదవాల్సి వస్తుంది.

ఇంటిమసీ వేరు, సెక్సు వేరు అని గుర్తుంచుకోండి. మీకు సెక్సు కావాలనిపిస్తుందా లేక అతనికి సమీపంగా ఉండాలనీ, అతను మీతో దగ్గరగా మరింత టైం గడపాలని అనిపిస్తుందా విశ్లేషించుకోండి. యిందులో ఏదీ తప్పు కాదు, కాని పరిష్కారమార్గం మాత్రం వేరుగా ఉంటుంది. అందుకని అడిగాం.

కేన్సరు చికిత్స తర్వాత సెక్సు సమస్యలొస్తాయా?



కేన్సరుకి చేసే చికిత్సలో మూడు ముఖ్యాంశాలుంటాయి.

1) కేన్సరు సోకిన భాగాన్ని ఆపరేషన్ చేసి తీసెయ్యడం
2) కీమోథెరపీ
3) రేడియేషన్ చికిత్స.

సాధారణంగా వీటిలో కనీసం రెండైనా ప్రయోగిస్తుంటారు. కేన్సరు సోకే అవయవాలకి సెక్సు ఆర్గన్స్‌తో, సంతానోత్పత్తి అవయవాలతో సంబంధముండటం జరిగితే సెక్సుపైనా, సంతానోత్పతిపైనా ఆ చికిత్సకి కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. వాటి పని తీరు దెబ్బతినొచ్చు, లేదా పేషెంటు మానసికంగా ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోయినందున లైంగిక సమస్యలు ఏర్పడొచ్చు.

తనకొచ్చిన కేన్సరుకి, దానికి జరిగిన చికిత్సకీ, ఆ చికిత్స ఫలితంగా ఒంట్లో ఏర్పడ్డ వెలితి (లోపం)కీ పేషెంటు రియాక్టయ్యే విధానం కూడా ఆ పేషెంటుకి సెక్సు సమస్యలు కలిగించ గలదు.

మగవాళ్ళకి ప్రోస్టేటుకేన్సరు, బీజాల కేన్సరు, మూత్రాశయపు కేన్సరు, పురీష నాళం పెద్ద పేగుల కేన్సరు, పురుషాంగపు కేన్సరు సామాన్యంగా వచ్చే కేన్సర్లు.

ప్రోస్టేటుకి కేన్సరు సోకితే సాధార ణంగా ఆ గ్రంథినీ, దాని చుట్టు పక్కల టిస్యూలనూ తీసేస్తారు. ఈ తొలగింపు (radical prostatectomy) కార్యక్రమంలో నరాలను జాగ్రత్తగా గుర్తించి తప్పించని పక్షంలో నపుంసకత్వం సిద్ధిస్తుంది.

నరాలు తొలగింపబడకపోతే ఆపరేషనైనాక స్తంభనశక్తి తిరిగి రావడానికి 1-2 సం॥ పడుతుంది. అయినప్పటికీ రతిలో భావప్రాప్తి లభిస్తుంది కాని వీర్య స్ఖలనం ఉండదు.

ప్రోస్టేటు కేన్సరు ముదిరి, కేన్సరు కణాలు యితర అవయవాలకు కూడా ప్రయాణిస్తున్నట్టయితే బీజాల్ని కూడా తొలగిస్తారు (పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి ఆపుచేయడం ద్వారా కేన్సరు వ్యాప్తిని అరికట్టేందుకు!) అప్పుడు స్తంభన సమస్య తప్పనిసరిగా కలుగుతుంది. అయితే బీజాల తొలగింపు వల్ల పేషెంటు విపరీతమైన ఆత్మన్యూనతకి లోనవుతూండటంతో బీజాలను తొలగించడానికి బదులుగా రసాయన చికిత్స ద్వారా వృషణాలు పనిచేయకుండా చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

బీజాల కేన్సరు : ఇది 15-34 సం॥ల మధ్య యువకుల్లో వస్తుంది. బీజాల తొలగింపే దీనికి చికిత్స. సాధారణంగా (కేసు ముదిరితే తప్ప) రెండువేపులా బీజాల్ని తొలగించరు. కేన్సరు సోకిన వేపే తొలగిస్తారు. కాబట్టి సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడవు.

కాని రేడియేషన్ చికిత్స చేయాల్సివస్తే స్తంభనదోషాలు, స్ఖలన సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

బ్లేడర్ కేన్సరు: మూత్రాశయానికి కేన్సరు సోకినందువల్ల దానిలో అధిక భాగాన్ని కాని, మొత్తం మూత్రాశయాన్నే గాని తొలగించాల్సి వస్తుంది. ఫలితాలు ప్రోస్టేటు తొలగింపు మాదిరిగానే ఉంటాయి. నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. స్ఖలనం ఉండదు. నరాలను కత్తిరించెయ్యకుండా జాగ్రత్తలు చేపడితే పరిస్థితి కొంత నయం. నరాలు తెగినపక్షంలో కృత్రిమ స్తంభక

పరికరం (పినైల్ ప్రొస్థసిస్) అమర్చటం ద్వారా ఈ సమస్యని జయించవచ్చు.

సాధారణంగా బ్లేడరు తొలగింపు సర్జరీ చేసినప్పుడు మూత్రం సేకరించేందుకు పొట్టవద్ద రంధ్రం చేసి మూత్రపు బ్యాగ్‌ని అమరుస్తారు. ఈ ప్లాస్టిక్ సంచి దినచర్యలో ఒక భాగంగా, శరీరంలో ఓ అవయవంలా మిగిలి పోతుంది. ఇలా వొంటికి మూత్రపుసంచి వేలాడేసుకుని తిరగడం చాలామందిని మానసికంగా కృంగదీసి కొత్త సెక్సుసమస్యలు సృష్టిస్తుంది.

పెద్దపేగు – పురీషనాళపు కేన్సరు సోకిన వారికి ఆయాభాగాలని తీసేస్తారు. అందుకోసం చేసే ఒకానొక ఆపరేషన్ (APR) వల్ల నపుంసకత్వం సంభవిస్తుంది.

ఆ ఆపరేషన్‌లో కూడా యిప్పుడు సర్జన్లు నరాలు తెగిపోకుండా భద్రంగా ఆపరేషన్ చేయగల్గుతున్నందున ఆపరేషనైన 6–9 నెలల్లో పుంసత్వం తిరిగి వస్తోంది.

అయితే ఆ నరాలు తెగిపోతే మాత్రం నపుంసకత్వం శాశ్వతంగా నిలిచి పోతుంది.

కోలోరెక్టల్ కేన్సర్ చికిత్సకై చేసే మరో రకం ఆపరేషను (LAR) లో మాత్రం పుంసత్వ సమస్యలు ఏర్పడవు.

అలాగే కొందరికి మల విసర్జన కోసం కృత్రిమ సంచిని శరీర బయట తగిలించి పేగు నుంచి ఆ పొట్టలో చేసిన రంధ్రం ద్వారా ఆ బ్యాగ్‌కి కనెక్షను యివ్వాల్సి వస్తుంది (పురీషనాళం తొలగించినందువల్ల ఈ అవసరం ఏర్పడుతుంది). అటువంటి వారికి తమ పరిస్థితి డిప్రెషన్‌కు, ఆత్మన్యూనతకు దారితీయకపోతే సెక్సు



శిశ్నపు కేన్సరు : ఇది లోతుకంటా వ్యాపించకుండా శిశ్నానికి పైపైనే ప్రాథమిక దశలో ఉంటే ఆపరేషన్లు అవసరపడవు. రేడియేషన్‌తోనూ, మందులతోనూ చికిత్స చేస్తారు. తరుచుగా యింత అనుకూలమైన దశలో పేషెంటు డాక్టరుని కలవడు. ముదిరేకనే సంప్రదిస్తాడు. కాబట్టి తరుచు పురుషాంగంలో కొంత భాగాన్ని కాని, మొత్తమే కాని తీసెయ్యాల్సి వస్తుంది.

పాక్షికంగా శిశ్నాన్ని తొలగిస్తే అంగం కురచ అవుతుంది తప్పితే స్తంభనశక్తి పోదు, స్త్రీని సుఖపెట్టడంలో కూడా లోపం ఏర్పడదు. ఎటొచ్చీ శిశ్నాన్ని కోసెయ్యటం వల్ల మనోవేదనకీ, ఆత్మన్యూనతకీ లోనవకుండా ఉండాలి. రతి విధానాల్లో కొన్ని మార్పులు అవసరం కావచ్చు.

పూర్తిగా అంగాన్ని తొలగించిన వారికి రతి అసాధ్యం. కాని కామవాంఛ, స్పందనలూ తొలగిపోవు. ఏ కొద్దిపాటి మొండెం మిగిలిందో దాన్నే ప్రేరేపించి భార్య తన భర్తకు (లేదా భర్త తనకు తానే) భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ కలిగించ వచ్చు.

అంటే, రతి వీలు కాకున్నా, సెక్సు సుఖాన్ని పొందడం ఫిజికల్‌గా సాధ్యమవుతుంది. సెక్సు జీవితం ముగిసి పోయిందనుకోకుండా ఉన్న దాని నుంచి పొందగలిగినంత పొందడానికి మనసుని సిద్ధం చేసుకోవాలి.

రసాయన చికిత్స, రేడియేషన్ చికిత్స ఫలితాలు

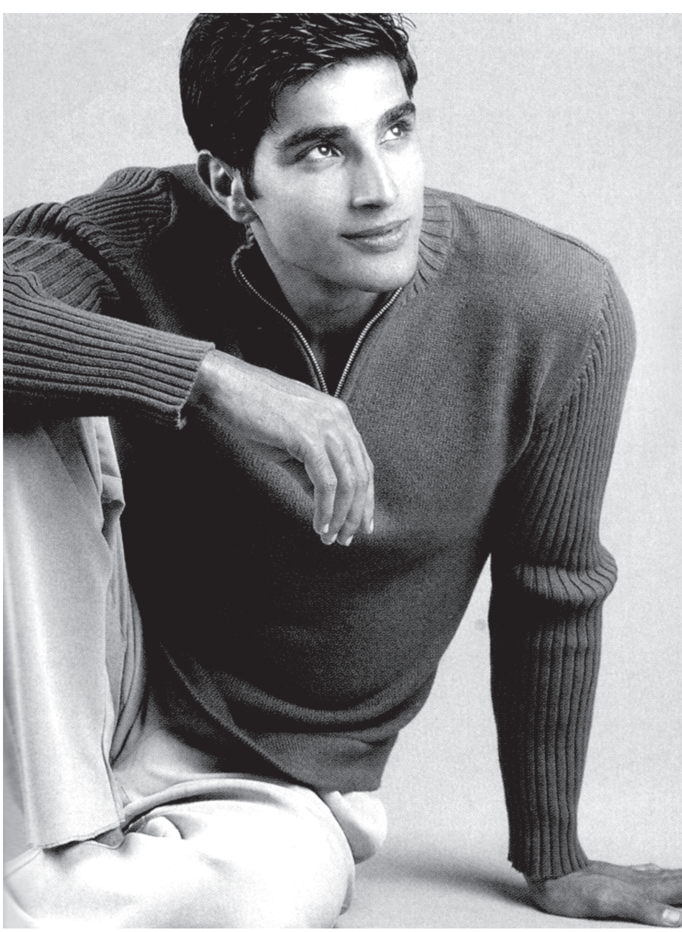
అన్ని కేన్సర్లకూ, కేన్సర్‌కి అన్ని సందర్భాలలోనూ ఆపరేషన్ అవసరపడదు. రసాయన చికిత్స, రేడియేషన్ చికిత్స సరిపోతాయి. ఒకోసారి ఆపరేషన్ చేసేక కూడా ఈ రెండు చికిత్సలూ అవసరపడతాయి.

కేన్సరుకి చేసే రసాయన చికిత్సవల్ల సాధారణంగా సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడవు. అరుదుగా ఎప్పుడైనా కొన్ని మందులవల్ల స్తంభన సమస్యలు కాని, స్ఖలనసమస్యలు కాని ఏర్పడతాయి.

సంతానోత్పత్తి శక్తి మాత్రం చాలాకాలం పాటు దెబ్బతినటం తరుచుగా జరుగుతుంది. అయితే రసాయన చికిత్స వల్ల సైడ్‌ఎఫెక్టులు కలిగితే వాటివల్ల కొన్నాళ్ళు సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తగ్గడం సహజం!

బీజాలకు, పొత్తికడుపు భాగానికి రేడియేషను చికిత్స (ఎక్సురేలు మొ॥ వాటితో) చేస్తే దానివల్ల వంధ్యత్వమూ, నపుంసకత్వమూ ఏర్పడే అవకాశముంది. అయితే సాధారణంగా రేడియేషన్ చికిత్స ఒక్కటీ విడిగా చెయ్యరు, రసాయన చికిత్సతో కలిపే చేస్తారు. రెండూ కలిపి చేసినందువల్ల సెక్సుసామర్థ్యం మీద, సంతానం కనే శక్తి మీదా సాధారణంగా ప్రభావం ఉంటూ ఉంటుంది.

దానికి కేన్సరు పేషెంట్లు మానసికంగా సంసిద్ధమై ఉంటే ఆనక బెంగటిల్లాల్సిన పని ఉండదు. తదుపరి చికిత్స పూర్తయ్యాక ఏ సామర్థ్యం దెబ్బతిందో, ఏ మేరకు దెబ్బతిందో దాన్ని పునఃస్థాపించడానికి వైద్యసహాయం తీసుకుంటే ప్రయోజన ముంటుంది. ✦



సెక్సుకు సంబంధించిన విషయాలను మనదేశంలో బహిరంగంగా చర్చించటం జరగటం లేదు. సిగ్గు దీనికి ప్రధాన కారణం. దీనివల్ల అజ్ఞానం, అపోహలు, భయాలు, అపరాధ భావం, ఆందోళన, కృంగిపోవటం, వివాహ విచ్ఛిత్తి, ఆత్మహత్యలు... వంటి అనేక సాంఘిక దురవస్థల విషవలయం ఏర్పడుతోంది.

సెక్సుకి సంబంధించిన శాస్త్రీయ సాహిత్యం కంటే అశాస్త్రీయ సాహిత్యం, అశ్లీల సాహిత్యం, ఇంటర్నెట్ పోర్నోగ్రఫీ వంటి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటోంది. సెక్సు జీవితం, సంసారం సుఖంగా సంతోషంగా సాగాలంటే సెక్సు పట్ల శాస్త్రీయమైన అవగాహన ఏర్పరుచుకోవటం ముఖ్యం. సెక్సు మానవ జీవితంలో అంతర్భాగం కనుక అనునిత్యం సెక్సుతో మానవజీవితం ముడిపడి ఉంది. కనుక ఈ విజ్ఞానం చాలా అవసరం.

మనప్రాంతంలో తరచు వినవచ్చే కొన్ని సెక్సు అపోహలు, మూఢ విశ్వాసాలనూ, వాటికి సరైన జవాబులనూ ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాను.

సెక్సు సందేహాలకు జవాబులు

అపోహ: సినిమా హాళ్ళు, బస్టాండు మొ॥చోట, పబ్లిక్ టాయిలెట్లలోను మూత్ర విసర్జన చేస్తే సుఖవ్యాధులు అంటు కుంటాయి.

సుఖవ్యాధులు లైంగిక సంపర్కం ద్వారా వస్తాయి. తెలియక వ్యాధిగ్రస్తుల నుంచి రక్తదానం పొందిన ఆరోగ్య వంతులకు వస్తాయి. అంతే తప్ప మూత్ర శాలల నుంచి సోకవు. ఈ వ్యాధి కారక సూక్ష్మ క్రిములు మనిషి శరీరంలోనే తప్ప బయట ప్రదేశంలో బతకవు.

అపోహ: రతి వల్ల నీరసం, నరాల బలహీనత కలుగుతాయి.

తప్పు: రతి జంతువులకీ, మనుషులకీ సహజ ధర్మం. సంతానం కని, జాతి విస్తరణ జేయటానికి అది ప్రకృతి చేసిన ఏర్పాటే తప్ప మనుషులు కనిపెట్టిన విద్య కాదు. కనుక వాస్తవంగా రతివల్ల సమస్యలేమీ కలగవు.

అయితే రతి సమయంలో శరీరంలో కండరాల టెన్షన్ హెచ్చు అవుతుంది. దానివల్ల తాత్కాలికంగా అలసట, నీరసం కలగవచ్చు. పరుగు పెడితే, మేడ ఎక్కితే, వ్యాయామం చేస్తే అలసట ఎలా కలుగుతుందో అలానే యిది కూడా! ఇది బలహీనత కాదు.

అపోహ: రకరకాల రతి భంగిమలు పాటించటం వల్ల సెక్సులో ఆనందం పెరుగుతుంది!

దీన్ని అపోహల జాబితాలోకి చేర్చ డానికో కారణం ఉంది. సెక్సు మీదనే దృష్టి లగ్నం చేసే కొందరు స్త్రీ పురుషులు 'లైంగిక ఆనందం' కోసం రతి భంగిమల్లో వెరైటీకి అనవసరపు ప్రాధాన్యత యిస్తున్నారు. దంపతుల మధ్య ఉండాల్సిన స్నేహ సౌహార్ద్రతలకీ, ఇచ్చి పుచ్చుకోవడా

లకీ, ప్రేమానురాగాలకూ యివ్వాల్సిన ప్రాముఖ్యత యివ్వటంలేదు. అవి లేనిచోట ఎన్ని రతి భంగిమలు మార్చినా రాణించదు. ఉత్తినే సర్కస్‌లో ఫీట్లు చేయటం లాగే ఉంటుందంతే!

కొన్ని భంగిమలు చూడ్డానికి ఉద్రేకం పుట్టించేవిగా ఉంటాయి. చెయ్యడానికి సర్కస్‌లాగే ఉంటాయి. కనుక అలాంటి వాటిని చూసి భ్రమపడకూడదు. కాని అనేక యితర రతిభంగిమలు దాంపత్యంలో విసుగుని పోగొట్టడానికీ ఉత్సాహం నీరు గారిపోకుండా ఉండడానికీ కొంతవరకూ తోడ్పడతాయి.

అపోహ: పిల్లలు పుట్టకపోవటానికి కారణం ప్రధానంగా స్త్రీయే!

తప్పు: పిల్లలు పుట్టకపోవటానికి స్త్రీయే ఎల్లప్పుడూ కారణం కాదు. పురుషులకి కూడా యిందులో సమానమైన పాత్ర ఉంది. వంధ్యత్వపు కేసుల్లో నూటికి 40 మందికి పురుష దోషాల వల్ల, మరో నలభై మందికి స్త్రీల లోపాలవల్ల సంతానం కలగటం లేదు. ఓ 10 శాతం దంపతుల్లో ఉభయులకీ లోపాలుంటున్నాయి. మిగతా పదిశాతం దంపతులకు పిల్లలెందుకు కలగటం లేదో కారణం అంతు పట్టటం లేదు.

అపోహ: భార్యాభర్తల బ్లడ్ గ్రూపులు వేర్వేరయితే వాళ్ళు పెళ్ళి చేసుకోకూడదు.

తప్పు. మనుషులు ముఖ్యంగా 4 బ్లడ్ గ్రూపులకి చెందుతారు. A, B, O, AB అని. ఇందులో ఏ గ్రూపువారు, ఏ గ్రూపు వారినైనా పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు.

అలాగే Rh అనే మరో రక్త వర్గ ముంది. ఇది కాస్త ముఖ్యమైనది. ప్రతి మనిషీ Rh పాజిటివ్ కాని, Rh –ve కాని అయి ఉంటాడు. Rh అనే ప్రోటీను ఉన్న వారిని Rh+ve అంటాం. వీరి రక్తం Rh ప్రోటీను లేనివారి (Rh–ve) రక్తంలో కలిస్తే వారిలో Rh వ్యతిరేక పదార్థాలు (antibodies) ఏర్పడి ప్రమాదిస్తాయి.

Rh–ve వర్గానికి చెందిన స్త్రీ Rh+ve పురుషుడి వల్ల గర్భం ధరిస్తే Rh+ve బిడ్డలు పుట్టే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. అలా Rh+ve తో పుట్టే తొలిబిడ్డకి ఏమీ కాదు కాని రెండవ Rh+ve బిడ్డకి ప్రమాదం కలగవచ్చు. అట్లా జరగకుండా తొలి ప్రసవం కాగానే ఒక ప్రత్యేకమైన యాంటీ–RhD యిమ్యునోగ్లోబ్యులిన్ ఇంజెక్షన్‌ని తల్లికి యిస్తే మలిబిడ్డకు కూడా ఏమీ హాని కలగదు.

కనుక భర్త Rh+ve, భార్య Rh -ve అయిన దంపతులు


అమ్మో, వేసక్టమీయా?

ఈ విషయంలో వైద్య సంరక్షణలో ఉంటే సరిపోతుంది. అంత మాత్రాన పెళ్ళి మానుకోనవసరం లేదు.

అపోహ: వేసక్టమీ ఆపరేషను చేయించుకుంటే నపుంసకత్వం కలుగుతుంది.

తప్పు: వేసక్టమీ వల్ల మనిషి స్వరూపం, స్వభావం, ఆకారం, వ్యక్తిత్వం, **పుంసత్వం**... ఏమీ మారవు. కామవాంఛ లో కాని, కామోద్రేకంలో కాని, భావప్రాప్తి పొందటంలో కాని మొత్తం మీద సామర్థ్యంలో కాని ఏ రకమైన భేదమూ రాదు. పైపెచ్చు చాలా సందర్భాల్లో వేసక్టమీ అనంతరం కామ జీవితం మెరుగవుతోంది.

నపుంసకత్వం అంగంలో ప్రవహించే రక్తపు రాశి, ఉధృతి తగ్గటం వల్ల ఏర్పడుతుంది తప్ప, వీర్యపు గొట్టాలని కత్తిరించటం (వేసక్టమీ) వల్ల కాదు.

అపోహ: పురుష హార్మోను ఇంజెక్షన్లు తీసుకుంటే కామ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

– శరీరంలో సహజంగా ఉత్పత్తిల్లే పురుష హార్మోను వల్లనే స్త్రీ పురుషులలో కామం పుడుతోందన్న సంగతి నిజమే!

అంతమాత్రాన "ఎంత ఎక్కువైతే అంత మంచిది" అనే సూత్రం ఇక్కడ వర్తించదు. కామసామర్థ్యం పెరగటం కోసం పురుష హార్మోను ఇంజెక్షన్లు తీసుకుంటే అవి పని చెయ్యవు సరికదా వికటించ వచ్చు.

అపోహ: స్త్రీలు పురుషులకన్నా ఆలస్యంగా కామోద్రేకం పొందుతారు.

కామోద్రేకమూ, కామస్పందనలూ పొందటానికి స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ ఒకే సమయం పడుతుందనీ, స్త్రీలు ఆ విషయంలో వెనకబడి లేరనీ యిటీవల పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. ఎటొచ్చీ ఆమెకు సరైన కామ ప్రేరణ లభించాలి. మానసిక, సామాజిక, నైతిక భయాలూ, అడ్డంకులూ ఉండని పరిస్థితులుండాలి. పురుషులకు అతి త్వరగా ఉద్రేకం కలిగించే శరీరావయవం శిశ్నశీర్షం. స్త్రీల విషయాలలో అది యోనిశీర్షం!

అయితే ఒకటుంది. పురుషుడు సెక్సుకి సంబంధించిన ఆలోచనలు వచ్చినంతనే ఉద్రిక్తుడు కాగలడు. స్త్రీ అలాకాదు. ఆమె ఎక్కువగా లాలన (caring) ఎక్కువ కోరుకుంటుంది.

అపోహ: రతిలో ఆనందం ఎక్కువగా లభించాలంటే కన్యతో సంపర్కం జరపాలి.

– తప్పు. ఇదొక పెద్ద దురభిప్రాయం. ప్రతి మగవాడూ తను కొనుక్కునే వస్తువు కొత్తదీ, తాజాదీ అయి ఉండాలని కోరుకుంటాడు. సెక్సుకి కూడా అదే రూలు వర్తింప జేస్తున్నాడు. (తనెలా ఉన్నా సరే!)

కాని స్త్రీ "వస్తువు" కాదు కదా! ఆమె కూడా సాటి మనిషే, కనుక ప్రతి పురుషుడూ ప్రతి స్త్రీ తనతో సమానమైన వ్యక్తి అని గుర్తుంచుకోవాలి. ఆమె పట్ల ప్రేమ, శ్రద్ధాసక్తులు, అభిమానం కలిగి ఉంటూ, వాటిని వ్యక్తీకరిస్తూ ఉన్నట్లైతే మొత్తం మీద ఆమెతో లైంగికానుభవం ఆనంద దాయకంగా ఉంటుంది.

కొత్తగా పెళ్ళయిన స్త్రీకి బెరుకు తగ్గి భర్తతో ప్రేమైక సంబంధాన్ని సుస్థిర పరచుకునేందుకూ, సెక్సులో ఆమె చొరవగా ప్రవర్తించేందుకూ కొంత సమయం పడుతుంది. అప్పుడు కాని ఆమె సెక్సులో పూర్తిగా కామోద్రేకాన్ని పొందటమూ, తాదాత్మ్యం పొందటమూ జరగవు.

కన్యకి రత్యనుభవం ఏమీ ఉండనందున ఆమె సెక్సుని పెద్దగా ఆనందించలేకపోవచ్చు. సెక్సనేది 'యుగళగీతం' లాంటిది. ఆమె కూడా మనస్ఫూర్తిగా పాలు పంచుకుంటేనే గాని అతను కూడా సెక్సుని పూర్తి ఆనందించలేడు.

అపోహ: తొలిరతి స్త్రీకి బాధాకరంగా ఉంటుంది.

– తొలి రతిలో కొంత మంది స్త్రీలకు మాత్రమే నొప్పి కలుగుతుంది. ఈ నొప్పి కన్నెపొర చిరగటం వల్ల కలుగుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. అది కొంత వరకూ నిజమే అయినా అదొక్కటే కారణం కాదు. అంగప్రవేశమూ, రతి ఎలా జరపాలో తెలియని అనుభవ రాహిత్యం వల్ల, జననాంగాల ఎనాటమీ గురించిన అజ్ఞానం వల్ల కూడా రతి నొప్పి కలుగుతుంది.

అలాగే రతి భయం వల్ల కూడా నొప్పి పుడుతుంది. ఎలా అంటే భయం వల్ల స్త్రీ తన యోని కండరాలను బిగపట్టే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అందువల్ల యోని ద్వారం యిరుకై భర్త అంగప్రవేశ ప్రయత్నాలు ఆమెని బాధపెడతాయి. యిరువురికీ తగిన పరిజ్ఞానం ఉండి, రిలాక్స్‌డ్‌గా, నిర్భయంగా వర్తిస్తే తొలిరతి ఏమాత్రం బాధాకరంగా ఉండదు.

అపోహ : చిన్న రొమ్ములున్న స్త్రీలకు పాలు ఎక్కువ పడవు.

– తప్పు. రొమ్ముల సైజుకీ పాలిచ్చే శక్తికీ సంబంధం లేదు. రొమ్ముల్లో పాలగ్రంథులు ఎక్కువగా ఉన్నాయా లేక కొవ్వు పదార్థం ఎక్కువగా ఉందా అనేదానిపైనా... హార్మోనుల నిష్పత్తి, ఆరోగ్య పరిస్థితి, ఆహార పుష్టి మొ॥ పరిస్థితుల పైనా పాల ఉత్పత్తి ఆధార పడుతుంది.

అపోహ : పాలిస్తున్న తల్లులకు గర్భం రాదు కనుక నిశ్చింతగా ఉండొచ్చు.

– తప్పు. ఈ పొరపాటు అభిప్రాయంతో గర్భ నిరోధం విషయంలో అశ్రద్ధ వహించి చాలామంది అవాంఛిత గర్భాలు తెచ్చుకున్నారు.

బిడ్డలకు పాలివ్వటం వల్ల స్త్రీలలో

అండం విడుదల చాలా జాప్యమయ్యే మాట నిజమే. కాని పాలిచ్చే స్త్రీలకు అండం విడుదల ఎప్పుడు మొదలవు తుందో చెప్పటం కష్టం. కనుక పాల తల్లితో రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు కూడా గర్భనిరోధక సాధనాలేమైనా వాడుకోవటం అవసరం.

అపోహ: బహిష్టు సమయంలో రతిలో పాల్గొనకూడదు.

అదేం లేదు. బహిష్టు సమయంలో రతిలో పాల్గొనటం వల్ల స్త్రీ పురుషు లెవరికీ ఇబ్బందులూ, అనారోగ్యాలూ ఏమీ రావు. సెక్సు సమస్యలు కూడా కలగవు. అయితే బహిష్టు సమయంలో స్త్రీ రతికి యిష్టపడకున్నా, యిబ్బంది పడుతున్నా ఆ పని చేయకండి.

అపోహ: మూత్రంలో వీర్యం (యింద్రియం (లేక) ధాతువు) పోవడం వల్ల పురుషులకి సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయి.

తప్పు: ఒకోసారి మూత్రంతో పాటు తెల్లని ద్రవం కొద్దిగా పోతుంది. ఒకొక్క ప్పుడు లెట్రిన్‌కి వెళ్ళినప్పుడు (ముఖ్యంగా గట్టిగా ముక్కి నప్పుడు) కొద్ది చుక్కలు జిగురు ద్రవం అంగంలోంచి కారుతుంది. ఈ ద్రవాన్ని యింద్రియం (వీర్యం) అనుకుని చాలా మంది పొరబడతారు. ఇట్లా యింద్రియం నష్టమవుతోందని ఆందోళన పడుతూ, బెంగ పెట్టుకోవడాన్ని ధాత్ సిండ్రోమ్ అంటాము.



దీనికి 3 కారణాలున్నాయి. 1) పురుషుడికి అంగం స్తంభించినప్పుడు చొంగలాంటి చిక్కటి జిగట ద్రవం అంగం లోపలి నుంచి కొద్ది చుక్కలు బయటకొస్తుంది. ఇది వీర్యం కాదు. కౌపరు గ్రంథులు ఉత్పత్తి చేసే జారుడు ద్రవ్యం! మూత్రం పోసేటప్పుడు అంగంలోపల ఉన్న ఈ జారుడు ద్రవం ముందస్తుగా బయటకొస్తుంది. కనుక దీన్ని చూసి అందరూ వీర్యంగా పొరబడుతున్నారు. ఈ ద్రవం వీర్యమూ కాదు, దాన్ని పోగొట్టుకోవటం నష్టమూ కాదు!

2) రెండో కారణం : మూత్రంలో ఒకోసారి ఫాస్ఫేటు పదార్థాలు పోతూ ఉంటాయి. మూత్రాన్ని సీసాలోకి పట్టి చూస్తే అడుగున లేత పచ్చని ముద్దలా కనబడుతుంది. దీన్ని కూడా వీర్యం అనుకుంటారు కొందరు. అది వీర్యం కానేకాదు. ఈ ఫాస్ఫేటు ముద్ద మనం తిన్న ఆహారంలోంచి విసర్జించబడుతున్న అనవసర పదార్థం మాత్రమే! కొద్దిపాటి ఫాస్ఫేటులు మూత్రంలో పోవటం సహజమే!

3) ఇకపోతే మల విసర్జన చేసేటప్పుడు కూడా కొందరికి అంగంలోంచి వీర్యం కారుతుందన్నాను కదా! ఇది మలబద్ధం వల్ల గట్టిగా ముక్కితేనే కాని మలవిసర్జన జరగని వారికి బాగా వర్తిస్తుంది. లెట్రిన్‌కి వెళ్ళేటప్పుడు భారతీయ పురుషులు ప్రత్యేక పద్ధతిలో (గొంతుక) కూచుని ముక్కుతారు కదా! ఆ కండరాల వత్తిడి శుక్రకోశాల మీద, ప్రోస్టేటు గ్రంథి మీదా పడి, వాటిలో ఉన్న ద్రవం కొంత బయటకు తన్నుకొస్తుంది. అందువల్ల కూడా హాని కలగదు.

వీర్యమూ, మూత్రమూ కలిసి ఏకకాలంలో విసర్జించబడటం సర్వసాధారణంగా జరగదు. అలా జరగకుండా శరీరంలో తగిన యంత్రాంగం ఉంది. ఒకవేళ అలా కలిసి వెలువడినా వ్యక్తి ఆరోగ్యానికి హాని ఏమీ కలగదు.

అపోహ: నిద్రలో యింద్రియం పడిపోవటం (స్వప్న స్ఖలనాలు) వల్ల మనుషులు బలహీనపడతారు.

మగపిల్లలకి నిద్రలో వీర్యం పడిపోవడాన్ని స్వప్నస్ఖలనాలనీ, నిద్రా స్కలనాలనీ అంటారు. ఇంగ్లీషులో ''వెట్‌డ్రీమ్స్'' (Nocturnal emissions) అంటారు. అలా నిద్రలో స్ఖలనం జరగటం ప్రకృతి ధర్మం. యువకుల్లో స్వప్న స్ఖలనాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ వాటి సంఖ్య తగ్గుకుంటూ వస్తుంది. అవసరానికి మించి అదనంగా ఉత్పత్తి అయిన వీర్యం నిద్రలో బయటకి వెళ్ళిపోతుంది. కనుక దీని విషయంలో ఆందోళన పడక్కర్లేదు.

సాధారణంగా నిద్రలో ఏదో కామ సంబంధమైన కల వచ్చి, ఆ తర్వాత స్ఖలనం అయిపోతుంది. ఒకోసారి కలలు రాకుండానే అయిపోతుంది. డ్రాయరు బిగుతుగా కట్టుకుని పడుకున్నందువల్ల కూడా స్వప్నస్ఖలనాలు కావచ్చును. ఎందువల్ల స్ఖలనాలు అయినప్పటికీ అవి శరీరానికి హాని కలిగించవు. బలహీనత కలిగించవు. ఆరోగ్యం క్షీణింప చెయ్యవు. అది కేవలం అపోహ మాత్రమే! ❄



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట – 533 440.
ఫోన్ : 0884 – 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్సైట్ : **www.abhisarika.in**

సంతానం కావాలంటే ఏవిధంగా, ఎన్నిసార్లు?

స్త్రీకి గర్భం రావాలంటే ఏవిధమైన రతివిధానంలో రోజుకెన్ని సార్లు కలవాలి? గర్భవతితో ఎన్ని రోజులవరకు రతిలో పాల్గొనవచ్చు?

జ: స్త్రీ గర్భం ధరించడానికి బాగా అనువైన పద్ధతి ఆమె వెల్లకిలా పరుండే విధానమే! ఈ పద్ధతిలో రోజు విడిచి రోజు ఒకసారి చొ॥న రతిలో పాల్గొంటే సరిపోతుంది. అంతకన్నా తక్కువ సార్లు కలిసినా ఎక్కువసార్లు కలిసినా గర్భధారణ అవకాశాలు 'కొద్దిగా' తగ్గుతాయి.

గర్భవతితో ఆమెపొట్టపై బరువు మోపని విధంగా, యోనిలోపలికంటా అంగం ధీకొనని విధంగా కంట్రోలు చేసుకుంటూ రతి జరిపితే నెలలు నిండే వరకూ రతి జరపవచ్చు. పొట్ట పెద్దదయ్యేకొద్దీ ఆమెకు అసౌకర్యం పెరుగుతుంది. కాబట్టి అలాంటప్పుడు ఆమె పక్కకి తిరిగి ఉండే పొజిషన్లో వెనుకనుంచి అంగప్రవేశం చేసి రతి చేయవచ్చు. గర్భవతికి అప్పుడప్పుడూ ఎరుపు కనిపిస్తున్నా, కడుపు నొప్పివస్తున్నా, గతంలో ఎబార్షన్లు అయినా – రతికి దూరంగా ఉంచడం మంచిది. ఇదంతా ఆమెకిష్టమైతేనే!

ఆరంభశూరత్వం

నాభార్య యోని వదులుగా ఉండి సుఖం లేనందున మిమ్మల్ని సంప్రదించాము. 'సౌష్టవం' పుస్తకంలోని వ్యాయామాలు చేయమన్నారు. కాని నాభార్య కొన్ని రోజులు చేసి వదిలివేసింది. గత 8 నెలలుగా మల ద్వార రతి చేసి తృప్తి పొందుతున్నాను. కె.వై. జెల్లీ వాడుతున్నాము. కాని ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయో అని భయపడుతున్నాము.

– బి.జి. కల్యాణదుర్గం

ఎవరు అర్ధానక్తితో కార్యాన్ని మొదలుపెడతారో వాళ్ళు కార్య సాధన చేయ్యలేరు. అలాంటి వారికి విజయం సిద్ధించదు. మీ భార్య (లాంటి వాళ్ళు) చిత్తశుద్ధితో ఆ బస్థికందర వ్యాయామాలు ప్రాక్టీసు చేస్తే పూర్వపు యోని బిగిని పొంది ఉండేవారు. ఇప్పటికైనా పొందగలరు. ఎందరో పాఠకులు అనుభవంలో సాధించారు. ఎన్ని పద్ధతు లుంటే ఏం లాభం ఆచరించనప్పుడు?

అదలా ఉంచండి. మలద్వార రతి లోని బిగువు మీ యిద్దరికీ సుఖాన్నిస్తే యివ్వొచ్చు గాక, కాని మలద్వారం రతి కోసం సృష్టించబడిన అవయవం కాదు. మలవిసర్జన కోసమే సృష్టించబడింది.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయా**నికి రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **– "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

కనుక మలద్వార రతి వల్ల కొన్ని యిబ్బందులు కలగక తప్పవు. వాటిలో కొన్ని –

1. పురుషుడికి మూత్రం మంట, మూత్రవ్యాధులు రావొచ్చును. పురుషాంగ పూర్వచర్మం చిట్లవచ్చు.

2. స్త్రీకి మలద్వారం సాగిపోవటం, లోపలి టిస్యూ చినగటం, అర్శమొలలు (పైల్స్) రావడం... మలద్వారం నొప్పి, మంట, మలవిసర్జనలో బాధ, రక్తస్రావం, మల విసర్జనపై అదుపు తగ్గటం. యిలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

పురుషుడికి సుఖ వ్యాధులుంటే అవన్నీ మలద్వారానికి, పురీషనాళానికి సోకు తాయి. కాబట్టి మంచి చెడ్డలు మీరే బేరీజు వేసుకోండి.

ఎందుకొచ్చిన బాధ?

గర్భ నిరోధక మాత్రలు (గవర్నమెంటు వారివి) సంవత్సరం పాటు వాడాలా? లేక రతి చేసినరోజు మాత్రమే వాడాలా? ఏడాది పాటు వాడితే కాంప్లికేషన్సు రావా? అంతకాలం వాడాల్సిన అవసరం దేనికి? రతిలో పాల్గొన్న రోజున అండం విడుదల కాకుండా ఈ మాత్రలు ఆపవా? ఈ మాత్రల్లో ప్రోజెస్టిరాన్ ఉంటుంది కదా, మరి ఇవి దీర్ఘకాలం వాడితే సెక్సు కోరికలు తగ్గిపోవా? (మీరు ఇదివరలో ప్రచురించిన కుటుంబ సంక్షేమం వ్యాసం చదివి ఈ డౌట్సు అడుగుతున్నాను).

– డి.జి., బి.ఎం., పిడుగురాళ్ళ.

గర్భ నిరోధక మాత్రలు గవర్నమెంటు వైనా ప్రయివేటువైనా అవి వాడటం మొదలు పెడితే ఆ పేకెట్‌లో ఎన్ని ఉంటాయో అన్నిటినీ (అంటే 21 లేక 28టినీ) రోజు కొకటి చొ॥న బహిష్టయిన 5వ రోజు నుంచీ వాడాలి. మధ్యలో మానేస్తే కుదరదు. అయితే సంవత్సరం పాటు వాడాలని రూలు లేదు. ఏ నెలలో (స్త్రీ ఋతు మాసంలో) గర్భం వద్దను కుంటే ఆ నెల (స్త్రీ ఋతుమాసం)లో ఆ మాత్రలు వాడితే చాలు.

సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కొందరికి ఉంటాయి. చాలా మందికి ఉండవు. కనుక ముందుగా డాక్టరుచే జనరల్ చెకప్ చేయించుకున్నాకే ఈ మాత్రలు వాడాలి.

వాడుతూ, మొదటి 3 నెలలూ నెలకో సారైనా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. ఏవైనా తేడాలు వస్తే... వచ్చిన వెంటనే డాక్టర్ని కలవాలి. మొదటి 3 నెలల తరువాత ఆర్నెల్లకో ఏడాదికో ఓసారి ఈ విషయమై డాక్టర్ని సలహా చేస్తూ ఉంటే చాలు. కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు రెండున్నర, మూడేళ్ళు క్షేమంగా వాడుకో వచ్చు.

ఈ మాత్రల ప్రయోజనం అండం విడుదలని ఆపుచెయ్యటమే. కాని ఆ పని ఒక్క మాత్రవల్ల సాధ్యం కాదు. అండం అభివృద్ధిని ఆపాలంటే బహిష్టయిన 5 వ రోజు నుంచీ మాత్రలు 10 రోజులన్నా వాడాలి. అయితే ఎప్పుడు ఈ మాత్రలు ఆపితే అప్పుడు బహిష్టు వచ్చేస్తుంది కనుక అలా బహిష్టు క్రమం తప్పకుండా ఉండేందుకు గాను 21 రోజులు (లేదా 28 రోజులు) మాత్రలు వాడిస్తారు.

ఈ మాత్రల్లో ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్‌లు చిన్న మోతాదుల్లో ఉంటాయి. ఒకదాని సైడ్ ఎఫెక్ట్సుని ఒకటి హరిస్తాయి. ఇందులోని ప్రోజెస్టిరాన్ కామవాంఛని తగ్గించడానికి సరిపోదు. కనుక ఆ భయం అవసరం లేదు.

భరించలేకపోతున్నాను

నా వయస్సు 22. రజస్వల

అయినప్పటినుంచీ చాలా బాధలకు గురైనాను. బహిష్టు వచ్చిన రోజు నాకు కొద్దిగా రక్త స్రావం కనిపించి ఆగిపోతుంది. 3 రోజుల నుంచీ రక్త స్రావం మళ్ళీ కన్పిస్తుంది. రక్తం గడ్డలు గడ్డలుగా, ముక్కలు ముక్కలుగా వస్తుంది. అలా వచ్చే కొద్దీ కడుపులో విపరీతంగా నొప్పి వస్తుంది. రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. దీనికి తోడు జ్వరం కూడా వచ్చి నన్ను మరింత కృంగ దీస్తోంది. ప్రతి స్త్రీకి నెలకు మూడు రోజులే బాధ. నాకు నెలంతా బాధే. ఇవన్నీ చాలాదన్నట్టు విపరీతంగా వైట్ కూడా అవుతుంది. కూర్చుని లేస్తే చాలా నీరులాగ కారటం – చాలా యిబ్బందిగా ఉంటుంది. కాళ్ళు పీక్కుపోతుంటాయి. అస్తి పంజరంలా సన్నబడి పోయాను.

'పెళ్ళికి ముందు అలాగే ఉంటాయి. పెళ్ళయితే అన్నీ సమస్యలూ అవే పోతాయి' అని మా అమ్మగారు చెబుతున్నారు. నాకు పెళ్ళొకటే మార్గమా? పెళ్ళికి ముందే నా సమస్యలు తీరాలని నా కోరిక. మీరు తగిన సూచనలు సలహాలు యిస్తారని ఆశిస్తూ –

– ఎం.కే.ఇ.పల్లి.

పెళ్ళి చేసుకుంటే సమస్యలన్నీ పోతాయనే వైఖరి సరైనది కాదు. మీ అమ్మగారితో చెప్పి మీరొకసారి గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకోండి. ఆవిడ సహకరించకపోతే మీరే వెళ్ళండి.

బహిష్టు సమయంలో గడ్డలూ, ముక్కలు పడుతున్నప్పుడు కడుపు నొప్పి ఎక్కువగా రావడం సహజం. ఆ ముక్కల్ని నెట్టి వేసేందుకు గర్భాశయం పొందే సంకోచాల వల్ల కడుపు నొప్పి కలుగుతుంది. ఆ నొప్పి ఉపశమనానికి, కండర సంకోచాలు తగ్గడానికి డాక్టర్లు మందులు రాస్తారు.

ఇకపోతే మీ వైట్ డిశ్చార్జి గర్భాశయ కంఠానికి, యోనికి సంబంధించిన వ్యాధుల వల్ల కలుగుతూండవచ్చు. అది కారణమైతే దానికీ, కడుపునొప్పికీ, జ్వరానికీ కూడా సంబంధం ఉంటుంది. P.I.D. (పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (గర్భాశయం, అండవాహికలు, పొత్తి కడుపులోని అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధి)) లక్షణాలు కొంతమేరకు ఇలాగే ఉంటాయి.

మీకున్నది ఆరోగ్యమా, అనారోగ్యమా అనేది తేలిక పాటి వైద్య పరీక్షలతో తేలిపోతుంది. చికిత్స వల్ల సమస్య తీరిపోతుంది. సమస్య తీరిపోతే బెంగ తీరిపోతుంది. బెంగ వదిలిపోతే మీ అస్థిపంజరం చుట్టూ శరీర సౌష్ఠవం పెరుగుతుంది. కనుక వెంటనే గైనకాలజిస్టుని కలవండి.

భావప్రాప్తి తలపోటు

నా వయస్సు 40. ముగ్గురు పిల్లల తల్లిని. నాకు 20 రోజుల నుంచి రతి సమయంలో భావప్రాప్తి అయిన వెంటనే ఎడమ వైపు తలలో దిమ్ము అయి, పోటుగా ఉంటుంది. పావుగంట ఉంటుంది. కళ్ళు లాగుతాయి. కుడి వైపు తలలో ఏమీ ఉండదు. ఇది నా జీవితంలో ఎప్పుడూ లేదు. ఈ తలపోటుకి, కళ్ళు లాగుటకు నాకు ఏడుపు వస్తున్నది. భావప్రాప్తి కలగకుండా ఉంటే ఈ సమస్య ఉండదు, కానీ భావప్రాప్తి లేకుండా ఉండలేక పోతున్నాను. నాకు వైద్యం కాని సలహాలు కాని తెలియజేయమని కోరుకుంటున్నాను.

– ఆకివీడు.

జ. భావప్రాప్తి కలుగుతున్నప్పుడు, కలిగిన వెంటనే వచ్చే తలనొప్పికి రెండు మూడు రకాల కారణాలున్నాయమ్మా. కారణాలని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది.

1. మీ వయస్సు 40 అన్నారు. సాధారణంగా ఇది స్త్రీకి భావప్రాప్తులు చక్కగా లభించే వయసు. అయినప్పటికీ కొందరికి భావప్రాప్తి మునుపటి కన్నా లేటుగా కలుగుతుండడమో కష్టం మీద కలుగుతుండడమో జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీలు తమ సమస్త శక్తినీ కూడదీసుకుని మెడ, ముఖం, ఛాతి వగైరా కండరాలను బిగించి ఎలాగో భావప్రాప్తి పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఆ నరాలు, కండరాలు బిగింపు వల్ల తలపోటు వస్తుంది. మీరేమైనా అలాంటి పని చేస్తున్నారేమో ఆలోచించుకోండి. 'అవును' అయితే తెలియపరచండి. భావప్రాప్తి సులువుగా పొందే మార్గాలు చెపుతాం!

2. మీకు ఒక పక్కనే తలలో పోటు వస్తోందన్నారు. మీకు పార్శ్వ తలనొప్పి (మైగ్రేన్) కూడా ఉందా? బి.పి. కూడా ఉందా? ఉంటే అది భావప్రాప్తి సమయంలో తిరగబెట్టి ఎడమవేపు తలపోటుకి కారణమవుతోంది.

ఇందుకు చికిత్స రెండు రకాలుగా ప్రయత్నించండి. రతి భంగిమ మార్చు కోండి. స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకునే పద్ధతి కాక మరే పద్ధతినైనా అనుసరిస్తుంటే ఈ పద్ధతిలోకి మారిపోండి. అయినా

ఉపయోగం లేకపోతే మీ డాక్టరుగారినడిగి – బి.పి. ఉంటే బి.పి.కి, మైగ్రేన్ ఉంటే దానికి మాత్రలు రాయించుకోండి. వాటిని రతికి ముందు వేసుకోండి. సమస్య తీరుతుంది.

"భావప్రాప్తి తలపోటు" (Orgasmic Cephalgia) వస్తున్న సమయంలో వాంతి రావడం, కళ్ళు తిరగడం, మెడ బిగిసి పోవటం, నొప్పి తీవ్రంగా ఉండటం లాంటివి జరిగితే 'న్యూరాలజిస్టుని' (నరాల నిపుణుడిని) సంప్రదించాలి.

రతిలో పాల్గొంటే మూత్రం మంట

నా వయసు 57. నా భార్యకు 53. నా భార్యకు మెనోపాజ్ వచ్చి 5-6 సం॥లయి ఉంటుంది. యిప్పటికీ మేము కలుస్తూనే ఉంటాము. అయితే వారాని కొకసారి... అలా మాత్రమే!

నా భార్యకి బహిష్టులు ఆగిపోయిన కొత్తలో సెక్సు మీద ఇంట్రస్టు లేకుండా పోయింది. నెమ్మదిగా నేను నచ్చచెప్పి, అభిసారిక చదివించి మార్చగలిగాను. మాకు సెక్సు సమస్యలు పెద్దగా లేవనే చెప్పుకోవాలి. యిపుడున్న కాస్త ఆనందం మాకు చాలు.

యిదంతా ఎందుకు రాస్తున్నానంటే దీనికి కూడా యిప్పుడు ఆటంకం కలిగేటట్టుంది. ఎలాగంటే నా భార్యకు 3 నెలలుగా రతిలో పాల్గొన్నప్పుడల్లా రతిలో మంట లేస్తోంది. దానికి భయపడి ఆవిడ సెక్సుకి యిష్టపడటం లేదు. ఒకసారి డాక్టరుకి చూపిస్తే Urine test చేయించి సిస్టైటిస్ అన్నారు. నా భార్యచే మందులు వాడించారు. తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్ళీ వచ్చింది. ముట్లుడిగితే సెక్సులో పాల్గొంటున్నందుకే యిలా అయిం దంటోంది నా భార్య. కాదని నాకు తెలుసు. మా సమస్యని పరిష్కరించు కునేది ఎలా ?

– ఎం.ఎస్., రామచంద్రపురం

బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీ శరీరంలో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఆ కారణంగా యోని టిస్యూలు, బీజవాహిక టిస్యూలు పొడారిపోయి క్షీణిస్తూండటంతో పాటు యోని ప్రాంతాన్ని సూక్ష్మక్రిములు తేలిగ్గా దాడిచేసి యోని మార్గం మంట, మూత్రం మంట కలిగిస్తూంటాయి.

అదే కాక రతివల్ల కలిగే జననాంగ ఒరిపిడికి అక్కడి చర్మాన్ని ఆశ్రయించు కుని ఉండే బాక్టీరియాలు మూత్ర ద్వారంలో ప్రవేశించడం పరిపాటి. –

ఇందువల్ల కూడా మూత్రం మంట వస్తూంటుంది. మూత్రనాళంలో చొరబడ్డ క్రిములు మూత్రకోశంలోకి కూడా వ్యాపించి పదేపదే మూత్రం మంట కలిగిస్తాయి. మూత్రకోశం వ్యాధిగ్రస్త మవడాన్నే సిస్టయిటిస్ అంటాం.

బీజవాహిక టిస్యూలు పొడారి క్షీణి స్తూండటంతో రతిలో మంట పెడుతూం టుంది. మొత్తం మీద మీ భార్య సమస్యలు ఋతువంతరానికి (ముట్లుడగ డానికి) పర్యవసానంగా వచ్చాయన్న మాట.

మూత్రం కల్చరు చేయించి ఆ రిపోర్టు ప్రకారం మందులు భార్యాభర్తలిద్దరూ వాడితే మూత్రాశయవ్యాధి, మూత్రం మంట తగ్గిపోతాయి. రతిలో మంట తగ్గటం కోసం KY జెల్లీ లాంటి వాటర్ బేస్డ్ జెల్లీ (జారుడు పదార్థాన్ని) ని శిశ్నానికీ, బీజవాహికకూ పట్టించుకుని రతిలో పాల్గొనాలి. (అది పెద్ద మెడికల్ స్టోర్లలో దొరుకుతుంది).

ఇంకా యిబ్బందులు తగ్గకపోతే హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (HRT హార్మోను చికిత్స) చేయించండి. చక్కబడుతుంది.

కోరికలు తగ్గినై

నా వయసు 55 సం॥లు. నా భార్య నాకంటే 1 సం॥ చిన్న. 8 నెలల క్రితం వరకూ మా సెక్స్ లైఫ్ బాగానే ఉండేది. కాని, తర్వాత నుంచీ నాకు సెక్సు కోరికలు బాగా తగ్గిపోయాయి. రతిలో పాల్గొంటే మాత్రం స్తంభనం బాగానే జరుగుతుంది. స్ఖలనమవుతుంది. తృప్తి కూడా ఉంటుంది. తగ్గినదల్లా కోరికే!

నాకు తెలిసి నాకే అనారోగ్యాలూ లేవు, దురలవాట్లు లేవు. నా భార్య సెక్సుని యిప్పటికీ బాగా ఆనందిస్తుంది. ఎవరికైనా చూపించుకోరాదా అంటోంది. అంటే యింకా తను కోరుకున్నట్టే కదా? నాలో కోరికలు పెరిగే మార్గం ఏమిటి? పురుష హార్మోను యింజెక్షన్లు, వయాగ్రా, ఏమైనా తీసుకోవచ్చా? – జమ్మికుంట

మీలో మార్పు హఠాత్తుగా వచ్చినట్టు మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి తోచింది. అలాకాక క్రమేణా తగ్గుతూ వస్తే అదొక దారి. ఎనిమిది నెలలనుంచీ మీలో కోరికలు తగ్గిపోయినవన్నారు. ఆ ఎనిమిది నెలల క్రితం మీ కామవాంఛకి అడ్డుపడే సందర్భం ఏమైనా తటస్థించిందేమో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోగలరా?

ఏదో కాకతాళీయంగా ఒకటి రెండు సార్లు ఆసక్తి లేక మీరు సెక్సులో పాల్గొనకపోవడం – దాంతో "సెక్సు కోరికలు తగ్గినట్టున్నాయని" మీకో, మీ భార్యకో అనిపించడం – ఆ విషయమై కొంత ఆలోచన చెయ్యడం లాంటివి జరిగాయనుకోండి. అవి కూడా మీ ప్రస్తుత సమస్యకి ప్రారంభకారణాలు కావచ్చు.

లేదా సాధారణంగా పురుషు లందరిలోనూ 50వ పడిలో కనిపించే ఏండ్రోపాజ్ (మేల్ మెనోపాజ్) అయి ఉండొచ్చు. ఎలానూ 40వ పడి నుంచి వృషణాలు పురుష హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గింపు చేస్తాయి. దానివల్ల సహజంగానే కామవాంఛ తగ్గుతుంది.

దానికి తోడు లైఫ్‌లో ప్రధానమైన మార్పులేవన్నా చోటు చేసుకున్నావేమో జ్ఞాపకం చేసుకోండి. అలాగే నిద్రపట్టక నిద్రమాత్రలు వేసుకోవడం, మరేవన్నా మందులు వాడటం జరుగుతోందా?

సెక్సు జీవితంలో యాంత్రికత చోట చేసుకుని ఆసక్తి చచ్చిపోయిందేమో ఆలోచించండి.

పిల్లలు, మనవలు మీ దగ్గరే పడుకుంటూండటం లాంటివి జరుగు తున్నవా?

ఇవేవీ కాకపోతే ఒకసారి ప్రొలాక్టిన్, టెస్టోస్టిరాన్‌ల స్థాయిని, మరికొన్ని హార్మోనుల స్థాయిని పరీక్షిద్దాము. వాటిల్లో లోపాల్ని బట్టి చికిత్స చేయవచ్చు.

కొద్ది మొత్తంలో పురుష హార్మోను తీసుకుంటే ప్రయోజనం కలగొచ్చు. (అదే ఎక్కువ మొత్తాల్లో కాని, రెగ్యులర్‌గా కాని వాడితే, ప్రోస్టేటు సమస్యల వంటివి తలెత్తే అవకాశముంది). వయాగ్రా తరహా మందులు పనిచేస్తాయి కాని అవి సమస్యకి శాశ్వత పరిష్కారం కాదు.

దంపతుల వ్యవహార శైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఒకసారి స్వయంగా కలవండి.

అప్పటినుంచీ చిరాకు పడుతోంది!

నా భార్య అందాలరాశి, ఏనాడు తనకు తానుగా నన్ను అడుగలేదు. నేనే ఆమెను ప్రేరేపించి నాలో లీనం చేసు కుంటూంటాను. ఆమెకు కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్, తదుపరి కేన్సర్ ఆపరేషన్ చేయించాను. అప్పటినుండి రతి క్రియ అంటే చిరాకు పడుతోంది. మీరు బలవంతంగా ఇమ్మంటే ఇస్తాను. కానీ నాకు రతి క్రియ అంటే విముఖత ఏర్పడింది. మనకు సంతానం ఉన్నారు. వారి ఆలనా పాలనా చూసుకుందాం అంటుందామె.

ఈ విషయంలో నా భార్యకూ నాకూ అననుకూలత ఎదురౌతోంది. ఈ సమస్యను నేను ఎలా పరిష్కారం చేయాలో దయచేసి మీరు తెలియజేస్తారా?

– జి.డి., వీరవాసరం

కేన్సరు ఏ అవయవానికి సోకిందో, ఆపరేషన్‌కి ముందూ, తరువాతా వైద్య చికిత్స ఏమి జరిగిందో తెలియజేయండి. దాన్ని బట్టి మీ భార్యకు, మీకు అనువైన సలహాలు చెపుతాము.

కేన్సరు లాంటి తీవ్రమైన అనారోగ్యా లకు లోనుకావడం ఎవరికైనా అశనిపా తంగా ఉంటుంది కదా! కేన్సరు పట్ల సమాజంలో ఉన్న దృక్పథం వల్ల దాని చికిత్స పూర్తయ్యాక చచ్చి బతికిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. చికిత్స కూడా బాధాకరంగా ఉంటుంది. ఆ మానసిక స్థితిలో జీవితం పట్ల దృక్పథం మారిపోవచ్చు. సెక్సుకి ప్రాధాన్యత ఏమాత్రం ఉండకపోవచ్చు. అందుకే కేన్సరు సోకిన స్త్రీలలో చికిత్స పూర్తయ్యాక కూడా కామవాంఛ మామూ లు స్థాయికి చేరకపోవడం, రతుల సంఖ్య తగ్గిపోవడం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది.

దీనికి కారణాలు అనేకం: కేన్సరు మళ్ళీ వస్తుందేమోనన్న భయం, అవయవాలు తొలగించ బడటంవల్ల కలిగే న్యూనతా భావం, విచారం, డిప్రెషను, నిస్సహాయులమనే భావం, విధి తనను అన్యాయం చేసిందన్న భావం, జీవితం ముగింపు కొచ్చేసిందనే లాంటి భయం, సంసారం గురించి పిల్లల గురించిన భవిష్యత్తు భయాలు... ఇంకా ఎన్నో మానసిక విఘాతాలను స్త్రీలు ఎదుర్కొంటున్నట్టు వైద్యశాస్త్ర పరిశోధనల్లో తేలింది.

కనుక విషయాన్ని మీ పరంగానే ఆలోచించకండి. ఆమెకి అయిన ఆపరేషన్ వల్ల మీ సెక్సు జీవితానికి అన్యాయం జరిగినట్టు బాధపడవద్దు. బదులుగా ఆమె స్థితిలో మిమ్మల్ని ఊహించుకుంటే ఆమె బాధలను పంచుకో గలుగుతారు. ఆమె మనసులోని బాధల్ని, ఊహల్నీ మీరు పంచుకుంటూ, ధైర్యం చెపితే, ఆవిడ తన శరీరాన్ని మీతో పంచుకోవడానికి 'మళ్ళీ' సిద్ధపడవచ్చు.

దీనికంతకీ చాలా నెలలు కూడా పట్టవచ్చు. సహనం వహించండి.

రోజూ రతి చేస్తే ఆరోగ్యం పాడవదు

మా పక్కింటామె చాలా బలహీనంగా ఉంటుంది. నా భార్యతో ఆమె మాటల సందర్భంలో తను బలహీనంగా ఉండటానికి కారణం తనకి 5 గురు పిల్లలుండటము, తన భర్త రోజూ రతి చేయటమూ అని చెప్పిందట. కాని ఆమెకి టి.బి. అని తేలింది. అసలు విషయం అది కాగా, నా భార్య రోజూ రతిచేస్తే అలా అయిపోతానని భయం పెంచుకుని, యిప్పుడు రతిలో రోజూ పాల్గొనడానికి అభ్యంతరం చెపుతోంది. మా యిద్దరికీ కోరికలు సమంగానే ఉన్నవి కాని ఇది తెచ్చిపెట్టుకున్న సమస్య. 45 సం॥లు దాటినవారు రతిలో ఎన్నాళ్ళకొకసారి పాల్గొనాలి?

– డి.బి.ఆర్., నెల్లూరు

మీ పక్కింటామె బలహీనతకు టి.బి. ఒక కారణమనేది నిర్వివాదాంశం. దగ్గర దగ్గర కాన్పులు, అధిక సంతానం కూడా కావచ్చును. అంతవరకే కరక్టు తప్ప రోజూ రతిలో పాల్గొంటే బలహీనమైపోతా రనుకోవటం పొరపాటే. మనసులో కోరిక, ఒంట్లో శక్తీ ఉంచుకుని, యిట్లాంటి వ్యర్థమైన భయాలతో సుఖ సంతోషాలను అణచుకోవటమెందుకు?

45 సం॥ల వయసులోనైనా 70వ పడిలోనైనా మీ యిద్దరికీ కోరిక కల్గినన్నిసార్లు కలుసుకోవచ్చు. టైం టేబిలేమీ లేదు.

ప్రసవం - రొమ్ములు - రతి

1. బిడ్డలకు పాలు మాన్పించేక స్తనాలు ఎండిపోతాయట కదా! స్తనాలు ఎత్తుగా, పెద్దవిగా ఉండాలని మా యిద్దరి కోరిక. వాటిద్వారా యిద్దరం ఎంతో సుఖానుభూతిని, ఆనందాన్ని పొందు చున్నాము. కావున మేము ఏమేమి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

2. బిడ్డకు పాలు మాన్పించేక నేను ఆ పాలు తాగవచ్చా? ఎంతకాలం అలా పాలు ఉండగలవు?

3. నా భార్య ప్రసవించి, ట్యూబెక్టమీ కూడా చేయించుకుని 10 నెలలైంది. ఇప్పుడామె ఉపరతి చేయవచ్చా?

4. రతిలో నాకు ఒకోసారి 4,5 ని॥లకే ఔట్ అయిపోతుంది. అలాంటప్పుడు అంగాన్ని యోనిలో అలాగే ఉంచి ప్రణయకళ ద్వారా దాన్ని మరల స్తంభింపజేసి 30–45 ని॥ల దాకా రతి చేస్తాను. అప్పుడు యిరువురం ఒకేసారి భావప్రాప్తి పొందేలా చేయుచున్నాను. ఇది మంచిదేనా?

– బి.యస్., లక్షెట్టిపేట.

1. బిడ్డలకు పాలు మాన్పించే సమయంలో స్తనాలు ఒక్కసారిగా చిక్కిపోయి వేలాడినట్టు అయిపోతాయి. అయితే అది తాత్కాలికమే. పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకుంటూ ఉంటే మళ్ళీ కొన్ని వారాల్లో పూర్వపు పొంకానికి చేరుకుంటాయి.

పాలు మాన్పించిన దరిమిలా స్తనాలు వేలాడిపోయినప్పుడు వాటిని బ్రాసియర్‌తో సపోర్టు చేసుకోవాలి. వేలాడి పోనివ్వ కూడదు. ఛాతీ కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు కూడా చేయటం మంచిది (చదవండి. 'సౌష్టవం'.). అన్నిటికన్నా ముఖ్యం ఆహారమే. పాలు, వెన్న, మీగడ, గుడ్డు, పప్పుదినుసులు, గింజలు (వేరుశనగ, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు) మొ॥వి తీసుకుంటూ ఉండాలి. వీటివల్ల శరీరంలో కొవ్వు పదార్థం అధికమై రొమ్ముల పొంకం కూడా మెరుగవుతుంది. అయితే అతిగా తింటే స్థూలకాయం వచ్చి ఆరోగ్యసమస్యలు ఏర్పడతాయి కనుక వయసు, ఎత్తుకి తగిన దానికన్నా ఎక్కువ బరువు పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

2. బిడ్డకు పాలు మాన్పించేక ఆ పాలు మీరు త్రాగాలనుకోవటంలో మీ ఉద్దేశం ఆమె రొమ్ములు ఎండిపోకుండా ఉండటమే అయితే, మీరాపని చెయ్యనవసరం లేదు. కేవలం మీ సుఖ సంతృప్తులకోసం అయితే అభ్యంతరం లేదు. బిడ్డకోసం పడినన్ని పాలు ఎలానూ పడవు. బిడ్డకు పాలు మాన్పించేక భర్తకు రొమ్ము అందించే స్త్రీలు కొందరికి

చాలాకాలం (3-4 సం॥లు కూడా) కొద్ది చుక్కలు పాలు వస్తూనే ఉంటాయి. అందువల్ల ఆమెకు మలి సంతానం కలగడం ఆలస్యమవుతుంది. వైద్యంకూడా అవసరవడొచ్చు. పైగా రొమ్ముకి వ్యాధిసోకే అవకాశం లేకపోలేదు. కనుక పునరాలోచించుకోండి.

3. స్త్రీ ట్యూబెక్టమీ నుంచి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఆపరేషన్ అయిన తరువాత 4-5 వారాల కంటే పట్టదు. ఆ తరువాత నుంచీ ఆమె స్వేచ్ఛగా అన్నిరకాల భంగిమలలోనూ రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

4. అది చెడ్డవనేమీ కాదు. కానివ్వండి.

శీఘ్రస్ఖలనం పోగొట్టుకోండి!

నేను పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంటులో పని చేయుచున్నాను. నా వయస్సు 33 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 10 సం॥లు. ఇద్దరు పిల్లలు. నేను వేసక్టమీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. నాకు వరిబీజము ఉన్నందున చిన్నతనమునే ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. నాకు అభిసారిక చదవడం చాలా ఇష్టం. మా భార్యకు అలాంటివి ఇష్టం ఉండదు. నాకు నా భార్యతో పెద్ద సమస్య ఉన్నది. నా సమస్య నా అంగము చాలా చిన్నదిగా ఉన్నది వంకరగా ఉంది. నేను సెక్స్ గురించి ఆలోచించినచో నాకు అంగ స్తంభన జరిగినా, నేను చేతపట్టుకున్నా కూడ స్ఖలించును. అంగస్తంభన కాకుండ కూడా మూత్రము నందు వీర్యము పడుచున్నది.

రతిలో పాల్గొంటే తొందరగా పడిపోతుంది. వీర్యం పోగానే అంగం మెత్తబడి చిన్నగా అగును. ఆ సమయంలో మా భార్య ఎంత ప్రయత్నించినా ఫలితం ఉండక ఆమె ఆవేశంతో 'నీవు ఎందుకు పనికిరావు ఎందుకు బ్రతుకుతున్నావు చావక. ఎక్కడో ఎవరితోనో సంబంధం పెట్టుకొని నన్ను ఇట్ల చంపుక తింటున్నావు. నన్ను తృప్తిపరచని మగనివి ఎందుకు? నీవు ఇట్లనే ఉంటే నేను ఎవరైనా చూసుకోవలసొస్తుంది' అంటుంది. నా మీద బాగా అనుమానం. దయచేసి నాకు మార్గము చూపించగలరని ప్రార్థన.

స్త్రీ సెక్సులో అసంతృప్తితో ఘూర్ణిల్లుతున్నప్పుడు మగవాడికి తరుచు యిలాంటి అవమానాలు కలుగుతూంటాయి. అయితే మీ సమస్య అంగం సైజుకీ, వంకరకి సంబంధించినది కాదు. మీరు శీఘ్రస్ఖలనం (త్వరగా వీర్యం పడిపోవడం) సమస్యని పోగొట్టుకోవాలి. స్త్రీని తృప్తిపరిచే విధానాలు తెలుసుకుని నేర్చుకోవాలి. వాటితో మీయిద్దరి సమస్యా తీరిపోతుంది. ఈ విధానాలు మా పుస్తకాల్లో (శీఘ్రస్ఖలనం, ప్రణయకళ, కామశిల్పం, దాంపత్య రహస్యంలో) వివరించాము. చదివి నేర్చుకోండి.

అంగం చిన్నదన్నమాట ఉత్తరాల్లో చదవని రోజు మాకు ఉండదంటే నమ్మండి. పెద్ద అంగమే ఉన్న వాళ్ళు కూడా తమ అంగం చిన్నదేమోనన్న అనుమానం వ్యక్తం చేస్తుంటారు.

స్త్రీ తమ వల్ల తృప్తి పడకపోతే అందుకు కారణం అంగం చిన్నదిగా ఉందనుకోవటం పొరపాటు. రతి సమయంలో జారుడు ద్రవాలతో యోని తడిసి పోవడం, యోని కుహరం విశాలమవటమూ జరిగేసరికి చాలా మందికి అంగం చిన్నదనే అభిప్రాయం కలుగుతూంటుంది.

ఆడవాళ్ళు కూడా మగవాళ్ళ అంగం సైజుపై అందుకే అనుమానం వ్యక్తం చేస్తారు. అంగ ప్రవేశమయ్యేక యోని కండరాలను బిగించి పట్టుకోవడం ద్వారా నిజంగా చిన్న అంగం వల్ల కూడా స్త్రీపురుషులిద్దరికీ చక్కటి ఒరపిడి సుఖమూ, రతి సుఖమూ కలుగుతాయి.

కాబట్టి 'సౌష్టవం'లో మేము స్త్రీల యోని కండరాల బిగి పెరగడం కోసం చెప్పిన వ్యాయామాల్ని ప్రతి స్త్రీ పాటించాలి.

ఆఖరుగా... అంగం వంకరవల్ల రతి సుఖానికి ఆటంకం కలగదు. అలాగే మూత్రంనందు "వీర్యం" లాంటి ద్రవం పోవడం కూడా హానికరం కాదు.

ఏమీ మార్పులేదు

నాకు వీర్యంలో కణాలు చాలా తక్కువ ఉన్నాయి (కౌంటు 8 మిలియన్లు, 69% ఏక్టివ్ మోటిలిటీ – గ్రేడ్ 3). మందులు 7 నెలల పాటు వాడాను. అయినా ఏమీ మార్పులేదు. నాకు చాలా బాధగా ఉంది. నాకు సంతానం కలుగుతుందా?

– భీవండి

మీరు పంపిన రిపోర్టులన్నీ పరిశీలించాము. అన్నిటిలోనూ సగటున స్పెర్మ్‌కౌంటు చాలా తక్కువగా (10 మిలియన్లు, ఆ లోపు) ఉంది. వీర్యకణాలు చురుకుదనం మాత్రం బావుంది. వాల్యూమ్, pH సెల్యూలారిటీ, మొ॥వన్నీ నార్మల్ లిమిట్స్‌లోనే ఉన్నాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ లక్షణాలు లేవు. వీర్యకణాల సంఖ్య ఇలా తక్కువగా ఉండడాన్ని ఓలిగోస్పెర్మియా (Oligospermia) అంటాము. దీనికి కారణాలు :

- వెరికోసిల్
- హార్మోన్ లోపం
- బీజాలలో ఉత్పత్తి సామర్థ్యం క్షీణించడం
- ఎక్కువ మోతాదులో శారీరక వ్యాయామం
- బీజాలకు వేడి ఎక్కువ తగలడం (బిగుతు డ్రాయర్లు, వేడి వాతావరణంలో పనిచేయడం మొ॥)
- ఏదైనా మందులు వాడుతూండటం
- స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్ సేవనం

లాంటివి కారణమవుతాయి.

అండర్‌వేర్ వదులుగా ఉండేలా చూడండి. వృత్తిపరంగా బాగా వేడిగా ఉండే చోట్ల పనిచేస్తుంటే కొద్ది నెలలు వేరే డిపార్ట్‌మెంట్ / డ్యూటీ చెయ్యడం వీలవుతుందేమో ప్రయత్నించండి. ఎక్సర్‌సైజు ఎక్కువగా చేస్తుంటే తగ్గించండి. డ్రింక్స్, స్మోక్, గుట్కా వగైరాల అలవాట్లు ఉంటే మానుకోండి. ఏ ఆరోగ్య సమస్యకైనా కొన్ని నెలలు, వారాలుగా మందులు వాడుతుంటే వాటిని మార్చే వీలుందేమో మీ డాక్టరు గారితో చర్చించండి. వెరికోసీల్ ఉందేమో ఎగ్జామినేషను / డాప్లర్ పరీక్ష చేయించుకోండి.

వీటిని బట్టి చికిత్స డైరక్షన్ మారుతుంది. తరువాత తప్పకుండా ఫలితం ఉంటుంది.

ఒకే వృషణం

ఒకే వృషణం ఉన్నవారు తండ్రి అయ్యే అవకాశం ఉందా? –ఇమెయిల్

తప్పకుండా, ఒక్క వృషణం ఉన్నప్పటికీ అది తగినన్ని వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేయగలదు.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Can we have sex during pregnancy?

Can we have sex during pregnancy? I gather that intercourse could result in a miscarriage. How does intercourse harm the baby? Does sex during pregnancy result in premature labour? We were too shy to ask our doctor.

-TBK, Kakinada

There is a widespread myth that sexual intercourse during pregnancy, especially in the first 3 months (I trimester) may lead to miscarriage.

The truth is that most miscarriages during this time result from genetic defects in the developing fetus. The spontaneous abortions which are common in the first pregn-ancy, are wrongly attributed by many to sexual inter-course during this time. For a woman whose pregna-ncy proceeds normally without any complications, sex is not likely to cause any pregn-ancy related problems including miscarriage and premature labour.

However, there are certain circumstances in which sexual intercourse might predispose a pregnant woman to abortion. They include vaginal bleeding, frequent pain in lower abdomen, previous history of miscarriages, a weak cervix (mouth of the womb) that required sutures, evidence or history of placental problems - all these conditions warrant care or better still, abstinence from sex during pregnancy.

Also, it is not wise to participate in sex during and beyond second semester if twins are detected. If any of these conditions are not present, the couple can safely participate in sexual intercourse.

Deep thrusting is discouraged if the female experiences pain during coitus.

Your other question regarding possible harm to the developing baby: the penis does not physically contact the fetus, which is well protected by the uterine muscles and the amniotic fluid. The cervical mucus plug prevents bacteria and semen from entering the womb.

Unequal sex drives

My wife and I have differant sex drives, I want it twice a day and she wants it maybe once a week. we have two small children and I try to help her out the best I can. I tell her how sexy she is and how much I love her and how much I love making love to her. But she just doesn't want to do it, if she does do it it's usually "well lets go I have to do this or I want to go to bed". And if I suggest to her something different she says 'do we have to' or 'not tonight' 'how about another night', but another night never comes.

She has no adventure with sex. If we are driving somewhere and I suggest she flash me she won't, even though we are alone

and no one could see. She has never surprised me when I come home, like waiting for me naked or with a new outfit on. She refuses to satisfy my sexual fantasies, even though I offer to satisfy hers. She just lacks any sexual motivation to do anything to spice up our sex life. I have talked to her over and over and she says she 'll change but it never happens. I don't know what to do.

I love her so much, but it kills me that she doesn't want me as much as I want her and that she cares so little for my sexual fantasies, not even to attempt them. Mind you, nothing is humiliating to her. I just want spice and fun and total sexual openness between us. We have been married 8 years and have been together 12 years. I never have cheated on her and I don't want to, but I'm at the end of my rope.

Is there anything else I can do before its to late and or the relationship is damaged beyond repair.

Ans: A lot of couples complain about unequal levels of sexual desire, so you are not alone. Problem of sexual desire or desire discrepancy cannot be evaluated or resolved through mails because we have more questions than answers; For ex., since how long do you experience this discrepancy? Does she enjoy sex when she participates? How frequently or infrequently she initiates sex? Which part of sexual activity (foreplay through after play) she enjoys most? What was her past sex life like? What about her sexual self esteem? What are her feelings about your physical appearance, sex technique, communication skills, care and affection? Is she no longer interested in sex? Has the sex life become stale?

Is she suffering from a physical, medical or psychological condition? Has she been taking any prescription drugs or recreation drugs? Is she a smoker, or an alcoholic? Are there changes in her general health, say, after pregnancy and child birth? Are there any hormone changes in her body? What are the levels of stress and strain in her domestic and/or occupational duties.

Many such questions need be answered.

The sex therapist could help you identify the causes of your problem by asking these and other questions. Many of these difficulties can be overcome with only a few therapy sessions, so it is worth finding professional help near you.

A 28 year old single female from US writes:

It's been 2 weeks since my boyfriend and I had sex. But when we finally had sex, his sperm was watery and thin. Is this a sign that he has recently has sex? Shouldn't a male sperm be thick when he has not had sex in a while? Is my boyfriend cheating?

I can understand your apprehensions but I am afraid that watery appearance of semen is too insufficient to predict any thing of that sort.

Semen can be thin and watery for several reasons: High levels of sexual excitement just before the intercourse and a good amount of foreplay are very important factors.

Another factor could be the lapse time between the ejaculation and your observation. If you have observed the semen several minutes after ejaculation it will be thin and watery.

What if the man had masturbated a few hours before so that he could last a little longer in intercourse? This could lead to watery semen.

It's true that the semen would be a little thick if a man has not had sex for a while but its difficult to infer anything out of that.

Followup:

Can consuming alcohol before sex cause a man semen to be watery or thin? Also, can stress play an important role in this?

Alcohol and stress do not make semen thin.

Too short and too long intervals between intercourses make semen look thin and watery.

Wife scared of pain

i have got married recently but my wife is very scared of the pain which she might have during intercourse so we have not been able to achieve penetration

Lot of women experience this fear and some so intensely so that they do not even permit touching of the vagina.. some even kick the doctor and nurses if they attempt at vaginal examination. I do not know how intensely your wife is scared.

If her fear is intense, respect her concern as such and consult a sex therapist near you who is experienced in treating what is called vaginismus, a psychosexual condition in which the muscles surrounding the entrance into the vagina are involuntarily shut making insertion impossible.

The sex therapist understands the concerns of a woman who is scared of sexual intercourse and, through a series of consultations and graded do-it-yourself-at-home exercises, will help her understand the anatomy of the sex organs, the way they function, how her fear blocks the function, how she could overcome the problem and achieve insertion of penis into the vagina without pain.

All this, however needs a bit of patience on the part of both you and support from you.

Is he a bad lover?

I am newly married and have only been having sex for about seven months. I

love my husband, but hate our sex life- it just doesn't feel like anything when he's inside me. We were both virgins when we got married and I feel like the problem is how he moves when he's inside me- he moves slowly and stops often in fear that he's going to come too quickly. The only way I'm able to have orgasm is with a vibrator and stimulation of the clitoris. My friends say that he should have improved in 7 months and that he must be a bad lover- is that true or he just inexperienced? And how do I get myself more in the mood to "practice" when it doesn't feel good?

- F, 22, US

The best thing would be to talk openly with your hubby, in a non-threatening and non-demanding situation. Tell him what makes you come during intercourse. If you are not much bothered at this point of time by his coming too soon, assure him so. Gradually you both can tune yourselves to achieve orgasms at a pace that is comfortable to both of you.

Meanwhile you might try woman-on-top position where you will have better control on thrusting (speed, depth, angle etc) and he will have better control on ejaculation.

While you are on top, he can directly stimulate your clitoris, or just place his finger in such a way that your clitoris hits the finger as you rock back and forth or up and down.

These measures will enhance your sexual excitement and takes you close to orgasm faster. ✤

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot